ББК 88.4
Д44

Духновский С. В.
Д44 Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. — 141 с.

ISBN 978-5-9268-0771-9

Настоящее издание — попытка собрать в единое целое уже известные профессиональные психодиагностические методики и малоизвестные авторские разработки, которые могут быть востребованы в исследованиях межличностных отношений.

В разделах практикума отражены различные социально-психологические феномены, так или иначе связанные с межличностными отношениями.

Книга будет полезна как психологам различных специализаций, так и широкому кругу специалистов, работающих с людьми разного возраста и ориентированных на решение тех или иных проблем отношений между людьми.

ББК 88.4

ISBN 978-5-9268-0771-9

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Лишь в межличностных отношениях вызревает человеческая личность.

Характер и качество межличностных отношений определяет личное, социальное благополучие, здоровье человека, его удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью. Возможность изучить особенности межличностных отношений — их актуальное состояние, а также сделать вывод относительно прогноза развития предоставляет нам психодиагностика. Однако в этой области встает проблема выбора надежных и качественных психодиагностических методик.

Основной целью настоящего издания является подбор опросников, позволяющих многомерно изучить феномены, так или иначе связанные с межличностными отношениями.

Проведение психологического исследования является довольно сложной и трудоемкой процедурой, которая имеет свою логику, свои законы. Одной из проблем при подготовке исследования является подбор таких методик, которые, с одной стороны, отвечают основной цели и задачам работы, а с другой — обладают достаточной надежностью и информативностью.

Отбирая материал для книги, автор ставил перед собой следующие задачи. Во-первых, собрать психодиагностические методики, позволяющие достоверно изучить межличностные отношения. Во-вторых, включить только те методики, психометрическая проверка и стандартизация которых не вызывает сомнений.

Каждый раздел книги состоит из теоретической части и психодиагностического приложения к ней. В подборку психодиагностического инструментария для изучения отношений вошли авторские методики «Субъективная оценка межличностных отношений», «Шкала субъективного переживания одиночества», «Шкала диалогичности отношений» и анкета «Причины неудовлетворенности межличностными отношениями».

Кроме этого, книга содержит психодиагностические методики, созданные (либо адаптированные) другими психологами — «Профиль чувств в отношениях» (Л. В. Куликов), «Шкала субъективного благополучия» (адаптирована М. В. Соколовой), «Тест описания поведения Томаса» (адаптированный Н. В. Гришиной), «ДМО — Т. Лири» (адаптированный Л. Н. Собчик), «Опросник межличностных отношений» (адаптированный А. А. Рукавишниковым), «Рефлексивный опросник уровня доверия к себе» (Т. П. Скрипкина) и многие другие. В работе представлены также графические методы диагностики дистанции в межличностных отношениях.

Предложенные методики позволяют изучить такие феномены межличностных отношений, как гармония (дисгармония), социально-психологическая дистанция в отношениях, степень доверия и психологической близости субъектов отношений, установить причины неудовлетворенности отношениями.

Авторские названия методик, включенных в предлагаемый сборник, а также печатных изданий (руководств), откуда они заимствованы, сохранены.

Намеренно не включены методики, которые наиболее часто встречаются в различных сборниках психологических тестов, в основном посвященных диагностике межличностных отношений в семье или стилю семейного воспитания.

В этой же книге собраны наиболее интересные и редко встречаемые методики, позволяющие изучить межличностные отношения более целостно, не ограничиваясь только сферой семьи. Тем не менее включенные методики также пригодны для изучения семейных отношений.

Книга ориентирована на профессиональных психологов, занимающихся практической и научной деятельностью, — тех, кого интересует проблема отношений между людьми.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ

Наше счастье, прежде всего, зависит от того, что внутри нас, а потом уже от того, что вокруг нас.

А. Мень

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Понятие «межличностные отношения» призвано внести новый смысл и дополнительные оттенки в описание и объяснение процесса непосредственного взаимодействия между людьми. Межличностные отношения предполагают взаимодействие между людьми. Р. Бейлс выделяет следующие виды взаимодействий, которые разносятся по четырем областям:

1. Область позитивных эмоций: солидарность, согласие, снятие напряжения.
2. Область решения проблем: предложение, указание, мнение, ориентация других.
3. Область постановки проблем: просьба об информации, просьба высказать мнение, просьба об указании.
4. Область негативных эмоций: несогласие, создание напряженности, демонстрация антагонизма [3].

Типы взаимодействия отражают характер, особенности межличностных отношений. Соответственно, в межличностном взаимодействии находят свое проявление эмоционально-чувственный, когнитивный и поведенческий компоненты межличностных отношений. Происходит сочетание эмоций и разума, определяющее всю глубину, многообразие и сложность изучаемого феномена. И. Ильин писал о том, что обогащенная память и подвижная мысль — при мертвом и слепом сердце — создает ловкого, но черствого и злого человека [39].

При анализе того, что представляют собой собственно межличностные отношения, встает ряд вопросов — место этих отношений в системе общественных отношений, а также вопрос о том, какова природа межличностных отношений.

Некоторые исследователи рассматривают межличностные отношения в одном ряду с общественными отношениями, в основании их, или на самом верхнем уровне [57]. Межличностные отношения также рассматриваются как отражение в сознании общественных отношений [66].

Г. М. Андреева (2002) отмечает, что «природа межличностных отношений может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а увидеть в них особый ряд отношений, возникающий внутри каждого вида общественных отношений...» [3, с. 72]. Таким образом, межличностные отношения опосредуют воздействие на личность более широкого социального целого. В целом межличностные отношения обусловлены объективными общественными отношениями: идеологическими, политическими, социальными, экономическими.

Автор указывает на то, что «в действительности содержанием межличностных отношений в конечном счете является тот или иной вид общественных отношений, т. е. определенная социальная деятельность, но содержание и тем более их сущность

остаются в большей мере скрытыми. Несмотря на то что в процессе межличностных, а значит, и общественных отношений люди обмениваются мыслями, сознают свои отношения, это осознание часто не идет далее знания того, что люди вступили в межличностные отношения» [3, с. 72–73]. Но все же корректнее говорить не об общественных отношениях, а о социальных. Кроме того, содержание межличностных отношений не всегда представляет собой некую социальную деятельность. Специфика той или иной жизненной сферы, значимость ее накладывают отпечаток на межличностные отношения, но не определяют их характер в полной мере. Непонятно также, на каком основании Г. М. Андреева говорит о том, что «сущность и содержание межличностных отношений остаются скрытыми». А то, что социальные (общественные) отношения детерминируются социально-экономическими и политическими отношениями, — неоспоримый факт.

Однако для межличностных отношений политические и социально-экономические отношения не являются определяющим моментом. Для межличностных отношений важен, прежде всего, сам субъект (субъекты) отношений, со своей уникальностью и неповторимостью (в отличие от официальных, деловых, партнерских отношений). В противном случае любой акт взаимодействия можно обозначить как межличностные отношения, но с разной степенью психологической близости.

Тот факт, что природа межличностных отношений лежит в сфере эмоций и чувств субъектов отношений, не вызывает сомнений. «Эмоциональная основа межличностных отношений означает, что они возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу» [3, с. 74].

Т. Шибутани (1999) представляет межличностные отношения как взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизируются у индивидов, находящихся в длительном контакте. Характер этих взаимоотношений в каждом случае будет зависеть от личностных черт включенных во взаимодействие индивидов. Следует учитывать шаблон межличностных отношений, развивающихся между включенными в совместное действие людьми: он создает еще одну матрицу, накладывающую дальнейшие ограничения на то, что каждый человек может или не может делать [87, с. 274]. Следовательно, межличностные отношения, в отличие от других типов отношений, предполагают определенные ограничения и ответственность за себя и за человека, с которым вступают в отношения.

А. В. Петровский разрабатывал «теорию деятельностного опосредования межличностных отношений». В этой теории принцип деятельности образует центральное звено общепсихологического понимания человека. В основе лежит представление о том, что в любой реально развитой (не диффузной) группе межличностные отношения опосредуются содержанием, целями и задачами социально значимой деятельности этой группы. Группа, осуществляя свою цель, изменяет себя, свою структуру и внутренние отношения. Характер и направление этих преобразований зависят от степени опосредования их содержанием деятельности и социальной ценности самой совместной деятельности [66].

Рассмотрение межличностных отношений с точки зрения совместной деятельности имеется в работах В. Н. Куницыной и соавторов. «Межличностные отношения — система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности, и ценностями, на которых основывается общение людей» [51, с. 194].

Безусловно, психологическая теория деятельности внесла значительный вклад в развитие психологической мысли, особенно в нашей стране. Однако считаем, что не

все формы человеческого бытия поддаются объяснению с позиции деятельностного подхода. Что касается развития отношений в трудовом коллективе, на производстве, то для объяснения их развития этот подход вполне уместен. В данном случае отношения (их развитие) обусловлено производственной, трудовой необходимостью в совместной деятельности. Однако он не учитывает личностные особенности субъектов отношений, их оценку, восприятие, понимание и принятие друг друга.

В отношениях между людьми проявляются, обозначаются и взаимодействуют свойства их психических реальностей, что создает пространство межличностных отношений [1].

В отношении человека к человеку следует различать объективные и субъективные аспекты, аспекты осознания и переживания личностью тех объективных отношений, в которых она находится с другими [45].

Термин «межличностные» указывает не только на то, что субъектом отношения выступает другой человек, но и на взаимную направленность отношений людей. Тем самым межличностные отношения отличаются от таких видов, как самоотношение, отношение к предметам, межгрупповые отношения, да и, пожалуй, от некоторых видов внутригрупповых отношений. Например, на предприятии, где существуют формальный (официальный) и неформальный (межличностный) уровни отношений.

При рассмотрении межличностных отношений в контексте межличностной коммуникации обращают внимание на следующие моменты [51].

1. Анализ межличностных отношений — это обращение не к случайным кратковременным ситуативным контактам между людьми, а к относительно устойчивым длительным взаимоотношениям (для их анализа, в общем, даже неважно, соприсутствуют ли партнеры в данной ситуации).
2. Долгосрочный характер личных взаимоотношений предполагает рассмотрение фактора времени в качестве их базовой характеристики. Динамика отношений, их переход от одной стадии к другой, сопровождающийся драматическими изменениями чувств и эмоций, неопределенностью, переговорами и т. п., — это принципиальные вопросы теории межличностных отношений.
3. Единицей анализа межличностных отношений выступает чувство как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому. Рассмотреть содержание эмоций и чувств становится возможным именно в рамках изучения межличностных отношений.
4. Ядро отношений составляют сознательные усилия партнеров, направленные на то, чтобы сделать свои чувства понятными или, напротив, скрыть их; чтобы достичь согласия относительно того, кем они хотят быть друг для друга. Чувства и сопровождающие их действия задают матрицу отношений, в соответствии с которой строится общение. Тем самым межличностные отношения, рассмотренные как система определенных шаблонов поведения, структурируют общение, обеспечивают его преемственность между данными партнерами.

Исходя из этого, межличностные отношения определяются «как взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте» [51, с. 195].

Г. С. Абрамова определяет межличностные отношения как пространственно-временное образование, которое простирается как в прошлое истории человечества, так и обращено к его далекому и реальному будущему времени. Содержанием межличностных отношений выступает ожидание людьми друг от друга взаимно известных форм активности [1].

«Межличностные отношения — это реализация известных, знакомых, узнаваемых, понятных, ожидаемых форм активности. В них как бы минимален риск неизвестности, они вводят в индивидуальное и коллективное сознание людей такое содержание, как долженствование, как большую вероятность присутствия будущего в настоящем, как осуществление будущего, его потенциальную реальность, как воплощение надежды» [1, с. 233].

А как же быть с проявлением творчества и новизны в отношениях? Или как только отношения переходят на межличностный уровень, то они становятся стереотипными? Конечно, субъекты отношений стремятся (да и хотят) стабильности. Но как быть с проявлением творчества, элементов новизны (не экстремальности) в отношениях? Напрашивается вывод, что отсутствие этого превращает отношения в привычку, они становятся скучными и однообразными. Не поэтому ли люди спорят и конфликтуют друг с другом по самым незначительным вопросам, чтобы хоть как-то разнообразить серость и обыденность своих отношений и жизни в целом. В этом отношении приведем слова Асакуры Тосикаги, который писал: «Если владеть чем-то длительное время, то это неизбежно вызовет сожаление» [44].

Спорным, на мой взгляд, является утверждение Г. С. Абрамовой о том, что межличностные отношения имеют в своей основе механизм проекции, как уподобление другого человека или его отдельных качеств собственным [1]. Однако традиционно в психологии под проекцией понимается «бессознательное приписывание субъектом имеющихся у него неосознаваемых мыслей, переживаний, черт и мотивов другим людям; это обусловленность восприятия человеком и других людей собственными потребностями и личностными чертами» [16, с. 414]. Если действительно механизм проекции доминирует в межличностных отношениях, то мы постоянно обращаемся к себе самому, но проецированному в другого человека, мы относимся к самому себе, но в другом. Кроме того, должен быть некий «оптимум уподобления, проекции», иначе это приведет к «симбиозу» (в понимании Э. Фромма — как в подчинении, так и обладании), к потере собственной личности, индивидуальности. Может быть так, что у человека сформирована неправильная, некорректная, неточная «концепция Другого человека», приводящая к дисгармонии отношений и даже к их разрыву.

Е. В. Андриенко (2000) определяет межличностные отношения как внутригрупповые, имеющие формальную и неформальную структуру, которые характеризуются:

а) социальным статусом человека;
б) его позицией в системе формальных отношений;
в) чувствами, которые испытывают люди друг к другу в процессе совместной деятельности [4].

Безусловно, отмеченные Е. В. Андриенко детерминанты имеют место и их нужно учитывать в процессе анализа межличностных отношений. Но встает вопрос — а все ли социальные (общественные) отношения будут межличностными, обязательно ли они предполагают совместную деятельность? Если все это так, то какова же специфика именно **межличностных отношений** (выделено мной. — *С. Д.*).

В психологической литературе можно найти такое понятие, как «близкие отношения», которое по своему смысловому содержанию приближается к межличностным отношениям. Так, Джон Вэлвуд (John Welwood) отмечал, что в «близких отношениях» доминируют внутренние личностные факторы, основную роль играют чувства и близость. Эти отношения пробуждают глубинные возможности человека, направляют его на путь личностного и духовного развития. Главными чертами таких отношений выступают: осознанность, открытость, отказ от социальных и ролевых стереотипов,

традиций, защит. Это предполагает большую личностную работу по созданию отношений, которые не даются в готовом виде, а формируются самим человеком [99].

В книге Я. Л. Коломинского «Психология взаимоотношений в малых группах» встречается такой вид отношений, как «взаимоотношения». Под ними автор понимает «специфический вид отношения человека к человеку, в котором имеется возможность непосредственного (или опосредованного техническими средствами) одновременного или отсроченного личностного отношения» [45, с. 33]. Можно утверждать, что термин «взаимоотношения» является синонимом межличностных отношений, т. к. проблематично и даже невозможно представить межличностные отношения без взаимоотношений между людьми. Этому мы находим подтверждение в книге Я. Л. Коломинского, который пишет, что «взаимоотношения — это обязательные прямые межличностные отношения» [45, с. 32].

Таким образом, в психологической литературе встречаются довольно разнообразные и порой в некотором смысле противоречивые и неоднозначные представления о межличностных отношениях. Общим в этих определениях является наличие совместной деятельности, которая является ведущей как для их организации (начала), так и для их развития, определяя тем самым характер отношений между людьми, особенности их восприятия и понимания друг другом, межличностную коммуникацию.

> Межличностные отношения (это вытекает из самого словосочетания) предполагают и представляют собой отношения между личностями, индивидуальностями. Именно личностный компонент становится в них доминирующим.

Исходя из этого, основной проблемой при определении и изучении межличностных отношений является вопрос, связанный с пониманием термина «личность» как субъекта отношений.

В Большой психологической энциклопедии понятие «личность» (в традиционном смысле) — «индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности» [15, с. 208]. Из такого понимания личности следует, что любой контакт между людьми будет межличностным. Тогда отношения стоит интерпретировать с точки зрения их деятельностного опосредования.

Специфику именно межличностных отношений достоверно определяет следующее понимание личности, имеющееся в работах Н. А. Бердяева [10; 11; 12; 13; 14]:

- личность в человеке свидетельствует о том, что мир несамодостаточен, что он может быть преодолен и превзойден;
- личность в человеке есть победа над детерминацией социальной группы;
- личность исчезает в беспредельности самоутверждения, в нежелании знать другого и трансцендировать к Высшему;
- социализация, распространенная на глубину существования, на духовную жизнь, есть торжество социальной обыденности, тирания средне-общего над личностно-индивидуальным.

Только когда субъекты отношений начинают воспринимать и относиться друг к другу как к личности, уникальности, стараются увидеть (и возможно, развить) личность своего партнера, независимо от его социального положения и материального достатка, только тогда это будут в полной мере межличностные отношения. Таким

образом, межличностные отношения предполагают так называемую диалогическую ориентацию субъектов относительно друг друга.

Межличностные отношения предполагают определенную значимость людей друг для друга. В словаре русского языка слово «значимый» толкуется как «имеющий какое-нибудь значение, т. е. смысл, важность, значительность» [65, с. 215].

Как пишут А. А. Кроник и Е. А. Кроник, «значимость — это свойство людей, вещей, идей, всего существующего в мире делать нас добрее или злее, правдивее или лживее, прекраснее или безобразнее, т. е. приближать к истинному жизненному предназначению или отдалять от него» [46, с. 30].

Проблемы отношений со значимыми другими давно находятся в поле внимания психологов. В частности, В. Джемс писал, что человек имеет столько же социальных «Я», сколько имеется индивидов, которые признают его и имеют представление о нем. Но, поскольку эти люди входят в определенные классы, то можно утверждать, что человек имеет столько же различных социальных «Я», сколько имеется определенных групп лиц, мнение которых для него значимо [25].

Изучение отношений и роли значимого другого для становления и развития человека можно найти в работах Ч. Кули и Дж. Мида. Развивая идею «зеркального Я» Ч. Кули писал, что подобно тому, как мы в видим зеркале свое лицо, фигуру и одежду и они представляют для нас интерес, потому что принадлежат нам, так и в своем воображении мы пытаемся представить, как в мыслях других людей отражается наша внешность, манеры, цели, поступки, характер и т. п., и это определенным образом воздействует на нас. Джордж Мид ввел понятие «обобщенный другой», в образе которого кристаллизируются частные точки зрения других людей на данного человека; именно образ «обобщенного другого» определяет самосознание и поведение человека [46].

Т. Шибутани указывал, что «значимые другие» — это люди, отношения с которыми способствуют личностному развитию человека. Реакции таких людей очень важны для создания и укрепления «Я-концепции» человека, от них зависит укрепление такой персонификации [87].

Как отмечает В. М. Погольша (1998), объясняя термин «значимый», мы погружаемся в глубину чувств, ассоциируя этот процесс со словами «близкий», «дорогой», «любимый». В качестве критериев, индикаторов значимости, но не как показатели влиятельности человека, выделяют следующие [67].

1. Более близкие эмоциональные отношения, присутствует «духовная» связь, симпатия. Значим только для меня.
2. Его влияние я выбираю сам, добровольно стремлюсь быть рядом. Двусторонний контакт на основе свободы и взаимодоверия. Оставляет право выбора.
3. Этот человек дорог и любим, за него беспокоишься, ради него можно пожертвовать всем.
4. Полное доверие, не нужно скрывать свои чувства, можно быть самим собой.
5. Его присутствие необходимо, без него трудно. Важно ощущать, что он рядом, и важно то, что он вообще есть.
6. Дает ощущение собственной полноценности, нужности, значимости.
7. Он необязательно самый влиятельный и может ничего не добиться в обществе, в карьере, но быть значимым для меня. Им восхищаешься, общение с ним радует.
8. Его влияние является поддержкой для меня, он умеет выслушать, понять, простить, быть верным.
9. Ему просто доверяешь, его положительные оценки всегда хочется получать.
10. Благодаря ему я сам что-то меняю в своей жизни, в себе.
11. Его влияние более бессознательно.

Отношения со значимыми людьми, как один из феноменов межличностных отношений, предполагают не только реальное — объективное бытие людей друг для друга, но и их идеальное бытие, их субъективную представленность в отношениях. В противном случае межличностные отношения должны исчезать, как только люди расстанутся: допустим, это может быть длительная командировка или автономное плавание.

В межличностных отношениях акцент ставится именно на «взаимо...», что предполагает взаимную связь между людьми, их обусловленность друг другом, взаимное притяжение, близость между людьми (что не всегда можно наблюдать в совместной деятельности и общении).

Такие отношения могут быть непосредственными или опосредованными, контактными или бесконтактными, одновременными или отсроченными, множественными или единичными, но в них сохраняется действительная возможность взаимности. Следует иметь в виду, что межличностные отношения не обязательно предполагают «симметрическую, актуальную взаимность» (термин Я. Л. Коломинского) между людьми, однако всегда сохраняется реальная возможность какого-то личностного отношения со стороны партнера.

Составляющими межличностных отношений выступают: «Я»-желаемое и воспринимаемое субъектов отношений, эмоционально-чувственные (состояния, настроения) и установочно-волевые характеристики личности, субъективная позиция человека, его жизненный опыт, а также поведенческие характеристики, но к ним добавляется межличностная коммуникация.

Доминирующим — специфическим для межличностных отношений — является эмоционально-чувственный компонент (состояния и настроения человека), обеспечивающий поддержание отношений даже при отсутствии непосредственного контакта между людьми.

Межличностные отношения носят интерсубъектный характер. Как отмечает Н. И. Сарджвеладзе (1986), другой (другие) в этом случае репрезентирован перед «взором» субъекта не в качестве объекта (объектов) рассмотрения, а как себе подобное существо — человек, в равной степени наделенный живой субъективностью. Отношение к другой личности персонализировано. Другой человек здесь выступает в качестве конечной цели, а не средством для достижений определенной личной цели. При интерсубъектном типе отношений признается индивидуальность другого, его автономность и право на собственный голос [70].

Участники межличностных отношений, с одной стороны, стремятся понять друг друга, вникнуть во внутренний мир и увидеть, «каким является в самом деле другой человек», а с другой — каждый из участников стремится быть адекватно понятым со стороны партнера.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

На сегодняшний день в психологии нет общепринятой и разделяемой всеми учеными (теоретиками и практиками) классификации межличностных отношений. Эта проблема обусловлена отсутствием единых, общепринятых (прежде всего, в научной среде) критериев, оснований для классификации.

Однако многообразие подходов к классификации дает больше свободы при многостороннем изучении межличностных отношений. Исследователь может выбирать ту классификацию, которая в наибольшей степени отвечает его научному интересу.

Как писал В. Н. Мясищев (2003), «отношение как связь субъекта с объектом едино, но в многообразии отношений выступают то более, то менее отчетливо отдельные компоненты, которые можно назвать частичными отношениями, или сторонами отношения, или видами его. Эти стороны тесно связаны с характером жизненного взаимодействия, включающего различнейшие моменты от обмена веществ до идейного общения» [60, с. 18].

В качестве оснований для классификации отношений А. Ф. Лазурский и С. Л. Франк приводят категории объектов действительности. Классификация включает следующие виды отношений: 1) к вещам; 2) к природе и животным; 3) отдельным людям; 4) половая любовь; 5) к социальной группе; 6) к семье; 7) к государству; 8) к труду; 9) к материальному обеспечению и собственности; 10) к внешним нормам жизни; 11) к нравственности; 12) к миросозерцанию и религии; 13) к знанию и науке; 14) искусству (эстетический интерес); 15) к самому себе [56].

В. Н. Мясищев в своих работах говорит об отношениях симпатии и антипатии как проявлениях более интегральных отношений дружбы и вражды [60]. Я. Гозман выделяет отношения симпатии и любви, включая уважение в качестве компонента в структуру отношения симпатии [21]. В. В. Столиным эмпирически выделены три биполярные шкалы отношений: симпатия—антипатия, уважение—неуважение, близость—отдаленность [79]. А. А. Кроник и Е. А. Кроник для обозначения этих шкал используют понятия «валентность», «позиция» и «дистанция». Авторы также выделяют позитивные и негативные отношения, близкие—далекие отношения, а также отношения снизу—сверху [46].

Н. Н. Обозов классифицирует отношения на приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные, отношения знакомства и деструктивные отношения. В основе классификации лежат такие критерии, как: глубина вовлеченности личности в отношения (этот критерий является главным), избирательность в выборе партнеров и функции отношений. В качестве дополнительных критериев Н. Н. Обозов выделяет дистанцию между партнерами, продолжительность и частоту контактов, участие ролевых клише в актах общения, требования к условиям контакта, нормы отношений. Разные виды межличностных отношений предполагают наличие определенных личностных характеристик субъектов отношений [64].

В работе В. Н. Куницыной встречается следующая классификация отношений:

- *психические отношения,* заключающиеся в притягательности объекта взаимодействия для человека в избирательной объективной направленности его психической активности;
- *психологические отношения* — целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности; содержание психологических отношений составляют потребности, интересы, чувства, убеждения, мотивы, воля;
- *социально-психологические отношения* — это различные формы взаимосвязи людей, возникающие в их совместной жизнедеятельности на основе непосредственного взаимодействия и личного общения;
- *взаимоотношения* — встречные интегрированные отношения людей, которые проявляются в групповых эффектах сотрудничества, соревнования, сплоченности, совместимости, дружбы, взаимопомощи; они проявляются также в качествах личности, характеризующих психологические особенности человека (общительность, обаятельность, агрессивность, застенчивость);

- *личные отношения* — связь человека с человеком как субъектом взаимодействия; это отношение к личностным достоинствам и свойствам конкретного человека, которое может не совпадать по содержанию со сложившимися взаимоотношениями;
- *самоотношение* — выражается в принятии или непринятии себя, в самоуважении и чувстве собственного достоинства, определяет характер взаимоотношений и взаимодействий, способность к установлению близких доверительных отношений с людьми [51, с. 272–273].

В предложенной классификации нет четких оснований для выделения того или иного вида отношения. Поэтому при более пристальном анализе можно наблюдать совпадение разных видов отношений, по своей содержательной характеристике (смысловому содержанию). Например: личные отношения и взаимоотношения можно отнести к классу социально-психологических. Тоже относится и к психологическим, и к психическим отношениям, когда они объективируются во взаимодействии с социальной средой.

На основании клинического опыта (в рамках психотерапевтической практики) И. Ялом выделяет аутентичные, подлинные (зрелые) отношения, а также дефицитарные (патологические) отношения. Основанием такого деления выступает ориентация человека на рост или на восполнение дефицита. *Для человека, ориентированного на рост,* другой человек выступает как целостное, сложное, уникальное существо. Человек, ориентированный на восполнение дефицита, воспринимает других людей с точки зрения полезности. Особенности, не отвечающие критерию полезности, либо игнорируются, либо раздражают человека [89].

Главным мотивом для дефицитарных отношений является защита от одиночества, окружающие играют роль средства. Такие отношения тормозят личностный рост. Особенностями этих отношений являются размытость личных границ, нередко приводящая к слиянию с другим человеком, зависимость, потеря собственного «Я», избегание переживания изоляции и отчаянья, компульсивность, неполная включенность — когда человек либо удерживает часть себя вне отношений, либо включает в них какое-нибудь вымышленное лицо (родителей, прошлых партнеров) [89].

Степень зрелости отношений влияет на такие параметры, как: степень определенности, глубины, устойчивости, осознанности, этичности. *Зрелые отношения* — это бескорыстная забота о другом, свободная от поисков похвалы, восхищения, власти, денег, позволяющая воспринимать все аспекты другого. Зрелые отношения предполагают активную заботу о сущности и росте другого, вытекающую из духовного богатства человека. Чертами зрелых отношений выступают: взаимность, активность, уважение к другому, подлинное знание о другом, способность отдавать, независимость [89].

Зрелые отношения приводят к взаимным изменениям и личностному росту, взаимному духовному обогащению и смягчают экзистенциальное одиночество. Как пишет И. Ялом (1999), «формировать такие отношения способны те, кто смог пережить свою изоляцию и исследовать ее. Подобное переживание развивает способность терпеть изоляцию и умение устанавливать связь с другими. Это происходит благодаря тому, что в зрелых отношениях человек меняется в результате встречи с другим и это переживание интернализуется, становится внутренним референтным пунктом, вездесущим напоминанием о возможности и ценности истинной встречи» [89, с. 447].

Одной из самых распространенных классификаций отношений, используемой в экспериментальных исследованиях, является типология стилей межличностных отношений Т. Лири [77]. В данной классификации выделяется восемь стилей межличностного взаимодействия: 1) властный-лидирующий, 2) независимый-доминирующий,

3) прямолинейный-агрессивный, 4) недоверчивый-скептический, 5) покорно-застенчивый, 6) зависимый-послушный, 7) сотрудничающий-конвенциональный, 8) ответственно-великодушный.

В данной типологии выделяются также две подгруппы:

а) агрессивно-доминирующие (ведущие) стили межличностных отношений, к ним относятся: властный-лидирующий, независимый-доминирующий, прямолинейный-агрессивный и недоверчивый-скептический стили;

б) дружелюбно-подчиненные (ведомые) стили межличностных отношений: покорно-застенчивый, зависимый-послушный, сотрудничающий-конвенциональный, ответственно-великодушный стили.

Как отмечает Е. И. Середа (2006), «типология стилей межличностных отношений Т. Лири основана на двух взаимосвязанных параметрах: „доминирование-подчинение" и „доброжелательность-враждебность"» [71].

Данная классификация получила широкое распространение и применение в экспериментальных исследованиях. Это, прежде всего, обусловлено существованием психодиагностической методики, позволяющей диагностировать описанные виды отношений.

Классификация, основанная на личностных особенностях субъектов отношений, имеет место в соционике. Тип отношений в ней определяется типом личности взаимодействующих людей.

Основание для классификации в данном случае выступают четыре пары переменных: интровертированность—экстравертированность, рационализм—иррационализм, этичность—логичность сенсорика—интуиция. На основе обобщения этих характеристик соционика предполагает шестнадцать типов отношений, обобщенных в четыре группы [71]:

1. Отношения дополнения — партнерства разной степени глубины и надежности (гармоничные отношения). К ним относятся дуальные отношения или отношения полного дополнения и надежного партнерства. Полудуальные отношения (отношения неполной компенсации), когда при достаточном сближении могут возникать некоторые разочарования. Зеркальные отношения или отношения активного обмена информацией. Миражные отношения, когда партнерам легче поддерживать друг друга в делах не слишком серьезных или где-нибудь на отдыхе.

2. Тождественные отношения — отношения сходства, степень которого может изменяться. Это отношения людей с легко передающейся и принимающейся информацией, строящиеся продуктивно. Родственные отношения, когда партнеры очень схоже воспринимают мир. Отношения «суперэго», в которых партнеры похожи в ценностных ориентациях, однако общение затруднено, и они не могут положиться друг на друга, что приводит к частым конфликтам. Отношения квазитождества, когда партнеров объединяет общность интересов, тем не менее каждому кажется, что он уступает другому в чем-то очень существенном.

3. Отношения полных противоположностей. В этом случае партнеры смотрят на одинаковые проблемы как бы с противоположных сторон. Один ориентируется на внешнюю сторону, другой — на внутренние переживания. Отношения конфликта, когда есть симметричность и противопоставление по всем основным ценностям. В подобных отношениях всякое сближение приводит к напряженности и непониманию. Отношения ревизии или контроля — асимметричные отношения, в которых ситуация постоянно близка к конфликту.

4. Смешанные отношения. К ним относятся деловые отношения — спокойные, ровные, в них партнеры хорошо понимают друг друга по творческой функции.

Отношения активации благоприятны, хоть и не в такой степени, как дуальные. В них имеется некоторая напряженность из-за отсутствия полной компенсации. Отношения социального заказа по типу «передатчик—приемщик», в которых один из партнеров является «заказчиком». Хорошей обратной связи здесь нет, так как нет настоящего взаимопонимания.

Как пишет Е. И. Середа (2006), «типы отношений в соционике выделяются на основе следующих критериев: сходство—различие партнеров, равенство—неравенство позиций или симметричность—асимметричность и гармоничность—конфликтность. Таким образом, данный подход в качестве основания для классификации использует не отдельную сторону отношений, а некую комплексную характеристику, представляющую собой связку „тип личности — отношение“» [71, с. 27].

Несмотря на различия в обозначении осей измерения отношений, они сходны по своему содержанию. Измерение «дистанция» сходно по своему психологическому значению с измерениями «включенность—выключенность», «зависимость—независимость», «привязанность—автономность». Измерение «позиция» аналогично измерениям «контроль—подчинение», «уважение—неуважение». Измерение «валентность» — измерениям «эмоциональная близость—эмоциональная холодность», «симпатия—антипатия», «доброжелательность—враждебность» [54].

Классифицируя отношения в контексте межличностного общения, В. А. Лабунская (1999) отмечает, что совокупность отношений человека как субъекта общения располагается в пространстве трех координат, имеющих как позитивный, так и негативный полюс. На основе этого автор выделяет три группы отношений:

- степень аффилиации (притяжение, любовь и отталкивание, ненависть);
- доминирование—подчинение;
- включенность—отсутствие [54].

Однако предложенная классификация очень похожа на описанную выше позицию В. Шутца.

В настоящее время исследователи отношений и взаимоотношений выделяют следующие параметры, которые можно использовать для классификации отношений:

1. Знак отношения, его «валентность», направленность. По этому критерию отношения делятся на позитивные или негативные, амбивалентные или нейтральные, отношение к себе (самоотношение) и отношение к Другому.
2. Интенсивность отношения — сила его проявления, которая может быть выражена количественно.
3. Модальность отношения — содержательная, качественная сторона отношения.
4. Дифференцированность отношений — многообразие отношения, обилие его оттенков.
5. Степень взаимности и определенности отношения.
6. Степень глубины и устойчивости отношения.
7. Степень типичности, стереотипности отношения.
8. Степень конгруэнтности — соответствие внешнего выражения отношения его внутреннему содержанию.
9. Стилевая сторона отношения — степень самоконтроля, самоограничения, самоактуализации в отношениях.
10. Степень осознанности и зрелости отношения.
11. Степень этичности отношения.

Перечисленные параметры отношений описывают все их многообразие и могут быть использованы в самом разном сочетании друг с другом.

Е. И. Середа (2006) считает, что «ведущими критериями классификации отношений остаются направленность—объектность отношений, степень осознанности, уровень актуальности—реалистичности, знак отношений и их модальность» [71, с. 29].

В заключение отметим, что многообразие существующих классификаций межличностных отношений обусловлено выделением различных параметров отношений. Часть классификаций подкрепляется экспериментальными данными (использование методик ОМО — В. Шутца и ДМО — Т. Лири), другие же, наоборот, можно использовать в рамках теоретического анализа, а третьи ориентированы на психотерапевтическую практику. Выбор той или иной классификации обусловлен научными пристрастиями и исследовательскими установками ученых.

В этой работе основанием для классификации выступает дистанция в межличностных отношениях — степень близости—отдаленности между субъектами отношений. В этом случае отношения будут располагаться в континууме «очень близкие — достаточно дальние». Следующая часть книги будет посвящена анализу проблемы развития отношений, так как они не являются статичными и предполагают динамику либо в сторону их развития, либо в сторону их регресса.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Межличностные отношения, служащие своего рода мостиком между внутренним миром человека и внешним социальным окружением, не являются статичным образованием — они предполагают развитие.

Слово «развитие» означает «процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное; переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию; от простого к сложному, от низшего к высшему» [65, с. 592]. В другом значении, развитие предполагает степень сознательности, просвещенности, культурности [65, с. 592].

В психологической антропологии, В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев (2000) пишут, что категория «развитие» одновременно должна совмещать в себе три достаточно самостоятельных процесса:

- *становление* — как созревание и рост (соответствует преимущественно естественно-природным структурам);
- *формирование* — оформление и совершенствование (подходит к социально-культурным структурам);
- *преобразование* — как саморазвитие и смена основного жизненного вектора (соответствует духовно-практическим структурам) [75].

Таким образом, под развитием межличностных отношений будем понимать процесс их совершенствования, в ходе которого происходит их формирование и преобразование. Кроме того, развитие отношений предполагает развитие и их субъектов, реализацию основных жизненных процессов личности: адаптации, саморегуляции, самоуправления, развития.

Рассмотрим динамику развития отношений в рамках трех различных концепций — концепции фильтров в развитии эмоциональных отношений Л. Я. Гозмана, стадии развития отношений В. Н. Куницыной и соавт., концепции интерактивного цикла контакта, принятой в гештальт-терапии.

С точки зрения Л. Я. Гозмана (1987), развитие межличностных отношений представляет собой процесс последовательного преодоления фильтров или барьеров.

Переход через барьер позволяет партнерам продвинуться от поверхностного знакомства к более глубоким межличностным отношениям. Каждый барьер соответствует определенному этапу отношений. Глубоких устойчивых отношений могут добиться те люди, которые последовательно преодолели все барьеры.

Л. Я. Гозман (1987) выделяет три основных барьера, или препятствия, которые необходимо преодолеть для развития и продолжения эмоциональных отношений [21].

Первый барьер. Он обусловлен закономерностями возникновения аттракции (привлекательности) партнеров друг для друга на начальном этапе развития отношений. На этом этапе партнер, обладающий определенными характеристиками (внешность, склонность к кооперации и т. п.), выступает в качестве стимула и оценивается в зависимости от социальной ценности этих свойств, параметров ситуации взаимодействия, состояния и свойств самого человека. При неблагоприятном сочетании этих переменных аттракция не возникает, общение не продолжается и отношения дальше не развиваются.

Второй барьер. Он представляет собой требование определенного уровня сходства между собой и партнером. Сходство установок действует и в начальный период знакомства в качестве основания для выбора партнера. Но позже это сходство становится более глубоким.

Основной задачей для прохождения первых двух препятствий является обеспечение психологической безопасности, создание комфортной и не тревожной ситуации, гарантирующей определенный уровень принятия партнеров по общению [71].

Третий барьер. Это ролевое соответствие, имеющее для каждой пары свой, сугубо индивидуальный характер. Преодоление этого барьера возможно посредством включения партнеров по общению в совместную деятельность. Такая возможность обеспечивается сочетанием личностных и поведенческих характеристик, представляющих собой ролевое соответствие. Строить прогнозы по поводу прохождения третьего барьера достаточно трудно. Это объясняется фактом того, что по мере своего развития отношения приобретают все более уникальный характер, поэтому сформулировать общие для всех пар закономерности достаточно трудно.

Безусловно, преодоление барьеров является необходимым условием развития, гармонии, так и дисгармонии и прекращения отношений. Кроме того, рассмотренной позиции недостает учета функций барьеров, которые также определяют развитие отношений.

Поэтому данную позицию можно дополнить следующим. Барьер в межличностных отношениях — «это внешние и внутренние препятствия, сопротивляющиеся проявлениям жизнедеятельности субъекта, его активности» [85, с. 18]. На личностном уровне «барьеры» выступают как преграды, препятствующие удовлетворению потребностей человека, его устремлений. Барьеры фиксируются в психике в эмоционально-чувственной, затем когнитивной форме (знаний, образов, понятий). Р. Х. Шакуров (2001) выделяет следующие функции барьеров:

- *созидательная* — включающая в себя мобилизацию ресурсов субъекта для преодоления сопротивления среды, мешающего удовлетворению потребностей; регулирование движений (поведения) с учетом характера преодолеваемых преград; развитие — изменение внутренних условий в направлении повышения их функциональных возможностей;
- *тормозящая* — состоит в остановке или угнетении жизнедеятельности человека по удовлетворению его потребностей;
- *подавляющая* — идет блокировка удовлетворения важных потребностей и оказание на личность деструктивного, патогенного воздействия.

Таким образом, развитие отношений будет определяться как характером самого барьера, так и функциями, которыми он обладает. Еще один вопрос, остающийся без ответа, — выступает ли барьер именно как барьер для каждого из партнеров или только для одного из них?

Рассматривая «преодоление» барьеров как движущую силу развития отношений, необходимо затронуть проблему их «осознания» именно как барьеров субъектами отношений. Считаю, что развитие возможно только в том случае, когда оба субъекта осознают наличие барьера и имеют желание их преодолеть. В противном случае будет регресс — нарастание напряженности, конфликтности в отношениях, вплоть до их прекращения.

Следующий подход к развитию отношений представлен в работе В. Н. Куницыной и соавторов [51]. Авторы считают, межличностные отношения начинаются **и прекращаются** (выделено мной — *С. Д.*) с межличностного события. Под ним понимается «значимое для данного человека изменение в жизни, ключевую роль в котором играет другой человек, с которым они находятся (или находились) в непосредственном контакте» [51, с. 242]. Ими выделяются следующие стадии развития отношений:

Стадия сближения, ее основа — поиск и выбор партнера. В качестве факторов межличностной аттракции выступают: внешние данные (пол, возраст, профессия, манера поведения и т. п.); требование определенного сходства между собой и партнером; возможность включения в совместную деятельность. На этой стадии отношения не приобретают характер межличностных. При неблагоприятном сочетании описанных факторов аттракции не возникает и общение не продолжается. Соответственно отношения не приобретают характер межличностных.

Стадия близости. Ее основа — становление пары. Этот процесс включает в себя следующие фазы: люди начинают чаще встречаться во все более разнообразных ситуациях; ищут общества друг друга; становятся более открытыми друг другу; начинают понимать точку зрения и мировоззрение друг друга; люди начинают чувствовать, что благополучие каждого из них связано с устойчивостью и надежностью их взаимоотношений; отношения начинают рассматриваться не только с точки зрения настоящего, но и будущего. Это уровень близких, доверительных отношений.

Стадия дифференциации. Ее основа — стремление противопоставить слишком большой привязанности свою самостоятельность, иметь свои особые интересы, не совпадающие с интересами партнера, думать больше о реализации своих возможностей, чем о партнерстве. Здесь в межличностных отношениях реализуется потребность в автономии, уникальности, неповторимости субъектов отношений.

Стадия отдаления. Ее основа — проведение границы между «Я» и «Ты», стремление освободиться от партнера и в конечном итоге расстаться с ним. На этой стадии изменяются суждения о поведении друг друга; взаимные оценки партнеров становятся ниже. Крайней степенью отдаления является избегание контактов друг с другом, чувство исчерпанности отношений.

Стадия распада отношений. В основе этой стадии лежит прекращение отношений. В этом процессе выделяют (S. Duck, 1990) четыре стадии:

а) *интрапсихическая* — проявляется тогда, когда человек решает, что он или она не может выносить существующих отношений. Внимание сосредоточено на поведении другого и оценке той степени, до которой это поведение можно выносить, а когда терпению наступает конец — необходим разрыв отношений;

б) *диадическая* — характерны периодически проходящие выяснения отношений между партнерами, экспериментирование со своими отношениями, активный поиск новых форм, склонность к фантазиям о будущем;

в) социальная — происходит информирование значимых людей о намерении разорвать отношения с целью заручиться их поддержкой. Между партнерами происходит постоянный переход от ссор к примирениям, актуализируются сомнение и тревога по поводу своего будущего, страх одиночества;

г) фаза «отделки». Задача этой фазы — распространение собственной версии распада, самооправдание, реинтерпретация происходящего с целью создания наиболее благоприятной и нетравмирующей истории эмоциональных отношений с бывшим партнером.

Однако и эта позиция не лишена недостатков. Самый главный из них — почему последней стадией развития отношений является стадия распада? Если это так, то люди изначально встречаются, чтобы расстаться! Но возможен и другой вариант развития — отношения могут стать более гармоничными, более близкими, интимными.

Следующий взгляд на проблему развития отношений имеется в гештальт-подходе, делающем акцент на содержательную сторону отношений. Порядок развития отношений называется «межличностный цикл опыта» [36]. Как пишет Е. И. Середа (2006), «такое деление искусственное, но оно дает понимание того, что происходит с отношениями в начале, середине и конце взаимодействия между двумя партнерами» [71, с. 35].

Стадии межличностного цикла логически и по смыслу последовательно сменяют друг друга. При этом каждая стадия содержит в себе элементы всех других стадий. Межличностный цикл включает в себя: осознавание, действие, контакт, разрешение — завершение и выход из контакта.

Стадия осознавания — переход одного человека к системе людей — паре (группе). Это начало отношений между партнерами, предполагающее взаимодействие между ними. Взаимодействие возможно в том случае, когда говорящий человек выражает вслух то, что очевидно для него, но, возможно, неочевидно для других. При этом слушающему необходимо приложить усилия, сконцентрировать свое внимание, чтобы не просто услышать другого человека, но и разобраться в его переживаниях. Результатом осознавания выступает совместный интерес, потребность или желание, которые стремятся удовлетворить субъекты отношений.

Если *осознавание* происходит редко и носит эпизодический характер, то контакт будет поверхностным или эпизодичным. Это означает, что субъекты отношений будут постоянно обсуждать одни и те же проблемы, сталкиваться с одними и теми же трудностями.

Стадия действия (энергии). Желания и намерения субъектов отношений проявляются наиболее ясно. На этой стадии формируется целостный образ совместного действия. Внимание и энергия партнеров концентрируются на этом образе, а другие — менее значимые для них в данный момент интересы или желания растворяются. На этой стадии необходимы восприимчивость, интерес к предложениям, умение давать и брать поддержку, гибко переходить от серьезности к легкости во взаимодействии друг с другом.

Стадия контакта. Контакт — «осознавание различий („нового“ или „непохожего“) на границе между внутренним и внешним миром. Контакт характеризуется энергией (возбуждением), усилением участия, внимания к тому, что проходит через границу, и отклонением от того что, неприемлемо» [30, с. 84]. Контакт дает субъектам отношений ощущение взаимности, удовлетворенности, способствует их взаимопониманию. Партнеры осуществляют задуманное, реализуют свои желания и выполняют достигнутые соглашения.

На стадии контакта отношения либо укрепляются и углубляются, если реализуются совместные интересы и желания, либо расшатываются и сворачиваются, если совместные интересы не удовлетворяются.

Стадия разрешения—завершения. Субъекты отношений обсуждают то, что произошло с ними, выражают свои переживания, обобщают и закрепляют полученный опыт. Чем сильнее чувства, интерес и желания, тем больше времени требуется для этой стадии. Этот этап позволяет сохранить минимум энергии, необходимый отношениям для дальнейшего развития. Если завершение контакта происходит успешно, субъекты отношений могут спокойно отдалиться друг от друга, прежде чем возникнут новые ощущения и новое осознавание. При таком отдалении у них сохраняются интерес и симпатия друг к другу.

Если завершение контакта проходит неуспешно — партнеры либо отрицают, либо обесценивают полученный опыт, тогда они не могут его использовать. Результатом является либо невозможность отдаления друг от друга, либо, отдаляясь, продолжают думать о том, что случилось. Незавершение цикла контакта затрудняет дальнейшее развитие отношений и даже может привести к их разрыву.

Стадия выхода. Это окончание интерактивного цикла. «У любого человека должна быть возможность не только контактировать с людьми, но и выходить из этого контакта — сначала чувствовать близость, а затем „выходить“ из нее» [36, с. 88]. Выход дает возможность провести четкие личностные границы, удерживая дистанцию между субъектами отношений. В этих целях происходит увеличение дистанции между субъектами отношений, для того чтобы каждый имел возможность почувствовать себя отдельной, автономной личностью.

Успешное прохождение описанных стадий приводит к *уровню зрелых отношений,* которые характеризуются:

1. Психологические границы субъектов отношений становятся четкими и проницаемыми. Вследствие этого возможен их хороший и свободный контакт.
2. Субъекты отношений примеряются с тем, что они отличаются друг от друга, начинают уважать это различия, поддерживая открытое выражение своих чувств и мыслей.
3. Субъекты отношений могут распознавать препятствия в процессе развития своих отношений.
4. Субъекты отношений получают навык поддержки друг друга, проявляя взаимный интерес к чувствам и взглядам друг друга, учатся разрешать затруднительные ситуации.

Каждая проанализированная позиция имеет свои преимущества, но и не лишена недостатков. Рассмотренные точки зрения на проблему развития отношений носят, на наш взгляд, достаточно формализованный характер. В частности, при рассмотрении данного вопроса игнорируется многоуровневость и порой противоречивость межличностных отношений. Таким образом, происходит сведение сложного к простому, целого к сумме частей, отрицание качественно своеобразных законов у объектов с различным типом системной организации. Развитие отношений можно расположить на оси «психологическая близость—отдаленность» субъектов отношений друг от друга, а также на оси «гармоничность—дисгармоничность» отношений.

Подводя итог сказанному, отметим, что межличностные отношения представляют собой сложный процесс, включающий множество сторон и элементов, каждый из которых имеет свое время и место в жизни отношений.

Все компоненты отношений должны находиться в гармоничном развитии и единстве. Нарушение значимой для личности системы отношений человека неизбежно ведет к болезням личности — неврозам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Психодиагностика — отрасль психологической науки; сфера психологической практики, которая связана с разработкой и использованием методов распознавания психологических особенностей человека, его деятельности и взаимодействия с окружающими людьми (Г. С. Никифоров).

Психодиагностика — это современная научно-технологическая дисциплина.

Диагноз (с *греч.* — распознавание):

- заключение о существе и характере болезни (в медицине);
- заключение о работе какого-либо механизма (в технике);
- заключение о психологической индивидуальности и ее характеристиках (в психологии).

Психодиагностика:

а) сочетает в себе практически все психологическое знание и в этом смысле находится в центре внимания наук о человеке;

б) получает возможность наиболее непосредственного выхода в практику; используется во всех прикладных отраслях психологии;

в) имеет двустороннюю связь с прикладными проблемами — запросами практики.

Решение диагностической задачи. Сбору данных и выбору диагностического инструмента должен предшествовать период предварительного ознакомления с данными о клиенте, о специфике деятельности или группы, о ситуации обследования.

Диагностическая задача состоит в адекватном выборе конкретных методик и включает три аспекта:

1. Содержание диагностики — что (какие свойства или качества), у кого и зачем подлежат диагностике.

2. Диагностическая ситуация — как внешняя (условия диагностики: временные, пространственные и т. п.), так внутренняя (мотивационная); последняя, представлена в двух вариантах:

а) ситуация клиента — когда он сам обращается за психологической помощью; он заинтересован в получении объективной информации и идет на сотрудничество с диагностом, что позволяет диагносту меньше заботиться о защищенности методик от фальсификации результатов;

б) ситуация экспертизы — клиент либо не заинтересован в диагностике, либо заинтересован в тенденциозном искажении результатов.

3. Пользователь диагностической информации — кто и как будет использовать результаты диагностики. Наиболее частые адресаты диагностики:

- специалисты-смежники (врачи, педагоги) или заказчики (руководители, родители); здесь необходимо выбрать диагностические средства, которые позволяют получить стандартизированные данные;
- специалист, проводящий исследование, — сам психодиагност;
- клиент — сам исследуемый.

При выборе психодиагностических методик следует руководствоваться сведениями об их надежности и валидности.

Психодиагностическое заключение направлено на выработку программы дальнейшей психологической работы — коррекции, терапии и т. п. — в соответствии с полученными данными. Итоги психологического исследования обязательно должны быть доведены до сведения реципиента с соблюдением соответствующих этических правил.

Схема психологического диагноза

Психологический диагноз — это конечный результат деятельности психолога по выяснению сущности индивидуально-психологических особенностей личности и ее отношений, оценке их актуального состояния и прогнозу дальнейшего развития.

Психологический диагноз имеет форму структурированного описания комплекса взаимосвязанных психических свойств личности — способностей, стилевых черт (темперамента и характера), мотивационных способностей — с объяснением выявленных противоречий и объяснением значения полученных данных в целостной динамической картине личности. Психологический диагноз предполагает структурированное описание отношений личности, а также различных феноменов, в них возникающих. Важнейший элемент диагноза — выяснение в каждом отдельном случае того, почему данные проявления обнаруживаются в поведении человека, каковы их причины и следствия.

Три ступени (уровня) в развитии диагноза.

1. Симптоматический (эмпирический) диагноз. Ограничивается констатацией определенных особенностей или симптомов, на основании которых строятся практические выводы. В практике применяется для решения селекционных задач: отсева, отбора, дифференцирования лиц по какому-либо принципу.

2. Этиологическая диагностика — учитывает не только симптомы, но и причины, их вызывающие. Психодиагност должен ответить на вопросы о том, как развивался, с помощью какого механизма возник и какими причинами обусловлен выявленный симптом или комплекс психологических характеристик. Для этого необходимо:

- охарактеризовать особенности психических процессов, реализующих деятельность и поведение. При этом диагностику следует направлять на *когнитивную* (адекватность восприятия, способность осмысления информации, успешность планирования деятельности и принятия решений), *аффективную* (направленность, содержание, сила и деятельность эмоций и эмоциональных состояний в определенных ситуациях) и *конативную* (психомоторные и вербальные реакции как исполнительные функции; содержание и сила мотивационных, побуждающих процессов) сферы;
- выявить механизмы регуляции психических процессов и их генезис на индивидном (нейродинамические характеристики) и личностном (направленность на определенные цели) уровне.

3. Типологическая диагностика в сочетании с идеографическим подходом. *Идеографический подход* ориентирован на описание и объяснение целостности личности с учетом ее индивидуального своеобразия, тогда как *номотетический* — выявляет среднестатистические закономерности, исходя из среднегрупповых данных (он не применим для индивидуального прогноза).

В диагнозе и прогнозе должны быть учтены не только особенности личности, но и специфика ее отношений с другими людьми, конкретной ситуации, условия окружающей среды в настоящий момент и в процессе развития. Многообразие поведенческих проявлений личностных свойств может быть конкретизировано только анализом социальных ситуаций, в которых действует и живет человек.

Следующие разделы посвящены описанию психологической диагностики различных феноменов межличностных отношений.

ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Мы всегда понимаем, что мы делаем, но иногда не понимаем, куда это ведет.

М. Жванецкий

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Межличностные отношения предполагают общение людей друг с другом, которое реализуется в процессе межличностного взаимодействия.

В словаре русского языка «взаимо...» — первая часть сложных слов в значении взаимный. Слово «взаимный» означает «обоюдный, касающийся обеих сторон». А слово «взаимодействие» — «взаимная связь двух явлений, взаимная поддержка» [65, с. 73].

Таким образом, межличностное взаимодействие предполагает взаимность, затрагивает интересы, чувства, мысли субъектов отношений, а также может осуществлять поддерживающее влияние на взаимодействующих людей.

Под межличностным взаимодействием будем понимать «инструментально-технологическую сторону общения; взаимные действия участников общения, направленные на соотнесение целей каждой из сторон и организацию их достижения в процессе общения» [51, с. 101].

Как пишут В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша, «если мы хотим понять смысл и содержание взаимодействия между людьми, нам требуется знание контекста происходящего. Рассмотреть поведение человека в определенном контексте означает поместить его в такие рамки, в которых оно приобретает в какой-то степени однозначный смысл. Отсутствие таких рамок сбивает человека с толку, не позволяет ему сориентироваться в ситуации» [51, с. 102].

Принимая тот факт, что характер отношений, взаимодействия предполагает определенный контекст, но его задают сами субъекты взаимодействия, а не сторонний наблюдатель, контекст взаимодействия будет определяться субъективными отношениями людей друг к другу, формируя (устанавливая) тем самым межличностные отношения. Эти отношения, в свою очередь, предполагают определенные способы поведения, соответствующие или не соответствующие (адекватные или неадекватные) ситуации межличностного взаимодействия.

Межличностное взаимодействие развертывается в определенной социальной ситуации, которая включает в себя следующие элементы:

- роли участников взаимодействия — набор предписаний, относительно того, как человек должен вести себя; это форма поведения (действия), ожидаемая от субъекта в разных ситуациях, в силу его принадлежности к тем или иным группам, социальным позициям;
- набор, порядок действий;
- правила и нормы, регулирующие взаимодействие и характер отношений участников социальной ситуации.

Таким образом, отношения, реализующиеся в процессе межличностного взаимодействия, как и сама ситуация, будут включать в себя социально-ролевой, деловой и интимно-личностный уровни. Причем каждый из этих уровней предполагает, а в некоторых случаях предопределяет дистанцию в отношениях, т. е. определенную степень близости—отдаленности между субъектами отношений.

Совокупность отношений человека образует социальное пространство человека, в котором развертывается межличностное взаимодействие. Как пишут В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова и М. В. Погольша, «определить человека в социальном пространстве означает определить его отношение к другим людям и социальным явлениям, взятым за такие „точки отсчета“» [51, с. 106]. Межличностное пространство предполагает:

- выбор позиции по отношению к другому; пристройку к позициям друг друга;
- четкое определение пространственных и временных границ ситуации взаимодействия, за пределами которых выбранная позиция становится неуместной;
- оформление занятой позиции посредством использования вербальных невербальных средств коммуникации.

В межличностном пространстве выделяют вертикальные и горизонтальные характеристики межличностного взаимодействия. Вертикальная составляющая находит свое выражение в представлении о взаимном расположении партнеров по общению, среди которых выделяются:

- пристройка «сверху» — характерна для того, кто стремится доминировать в межличностных отношениях;
- пристройка «на равных» — предполагает открытое выражение чувств и желаний, обоснованные высказывания и готовность выслушать критические замечания в свой адрес с последующим их обсуждением;
- пристройка «снизу» — позиция подчиненной стороны в межличностных отношениях;
- отстраненная от партнера позиция.

Таким образом, гармония в отношениях (их зрелость) будет определяться тем, какими позициями владеют субъекты отношений, способности к гибкой смене психологических позиций в зависимости от ситуации межличностного взаимодействия.

Горизонтальная составляющая межличностного взаимодействия находит свое выражение в использовании (или в отказе от использования) межличностных преград, стоящих на пути сближения людей, что предполагает ту или иную психологическую дистанцию.

Дистанция в межличностных отношениях будет определяться процессом согласования характеристик (измерений) взаимодействия. Как отмечает Е. Л. Доценко (1998), «согласование» — это выработка схемы (шаблона), задающей параметры контакта, контуры отношений, сценарии взаимодействия [29]. Этот процесс поддерживают и направляют следующие процедуры:

- поиск соответствующего данной ситуации контекстного содержания, шаблонов, схем, сценариев, ритуалов, способов и средств их исполнения;
- пробное использование этого содержания в готовом виде без всяких изменений;
- отбор тех находок, которые подходят и успешно работают, и отбраковка неподходящих заготовок;
- подгонка части заготовок под особенности партнера, под характер и свойства его контекстных привнесений;
- выработка совместных приемов, способов и параметров (правил) взаимодействия;
- уточнение собственных намерений (если потребуется);

- изменение условий взаимодействия (в случае необходимости);
- интенсивное использование тех форм, которые лучше всего работают.

Использование перечисленных процедур создает уникальную организацию пространства межличностного взаимодействия, которое предполагает: виды используемых пристроек; особенности установившейся дистанции; территориальное разделение; сочетание различных видов контактов; степень их глубины; общий эмоциональный тон и многое другое.

Реализация межличностных отношений в процессе межличностного взаимодействия имеет свои механизмы и предполагает использование сценариев. Под сценариями понимаются стандартные последовательности действий в тех или иных привычных ситуациях. «Сценарии как бы фиксируют модели опыта и потому выступают своеобразными гидами для поведения человека в разнообразных ситуациях. Если ситуация знакома, знание сценария помогает автоматически совершать последовательные действия. Если ситуация незнакома — отсутствие сценария затрудняет адекватное поведение. В межличностном взаимодействии знание типичных сценариев способствует взаимопониманию между участниками, и напротив, отсутствие таких сценариев может привести к конфликту» [51, с. 111].

Межличностное взаимодействие характеризуется определенным стилем, который также определяется психологическими особенностями субъектов отношений, опытом отношений и требованиями (особенностями) ситуации межличностного взаимодействия.

Как пишет В. А. Горянина (1997), стиль межличностного взаимодействия — это «устойчивая личностная характеристика, соответствующая групповым стандартам общения, детерминирующая способ взаимной связи или контакта участвующих в общении субъектов» [22, с. 75]. Утверждение о том, что стиль взаимодействия определяется личностными характеристиками, носит достаточно ограниченный характер. При этом мы опираемся на то, что «стиль» — характерный вид, разновидность чего-нибудь, выражающаяся в каких-нибудь особых признаках [64, с. 706]. Таким образом, стиль взаимодействия — то, что позволяет его дифференцировать, определить именно как «такой-то». Можно сказать, что вид отношений и стиль взаимодействия — есть два взаимосвязанных понятия (категории). Межличностные отношения находят свое проявление и реализацию в межличностном взаимодействии.

При анализе стиля межличностного взаимодействия выделяют три основных направления [22].

1. В центре внимания поставлены наиболее общие, базисные личностные тенденции: внимание, защита, власть, любовь, успех и т. п. Они являются основой стиля общения.
2. Анализируется набор межличностных черт — устойчивых тенденций общения, составляющих в совокупности межличностный стиль.
3. Учитываются специфика и контекст ситуации межличностного взаимодействия.

А. В. Горянина (1997) рассматривает стиль межличностного взаимодействия с точки зрения его продуктивности—непродуктивности. *Продуктивный стиль взаимодействия* представляет собой предрасположенность к плодотворному контакту в межличностном взаимодействии, способствующему установлению и продлению отношений взаимного доверия, раскрытию личностных потенциалов и достижению эффективных результатов совместной деятельности. *Непродуктивный стиль взаимодействия* — устойчивая предрасположенность личности к неплодотворному контакту в межличностном взаимодействии, блокирующая реализацию личностных потенциалов и достижение оптимальных результатов совместной деятельности [22, с. 75].

В качестве критериев продуктивности—непродуктивности стиля взаимодействия автор выделяет следующие.

1. Характер активности в позиции партнеров. В продуктивном взаимодействии — наравне с партнером, что предполагает активность обоих субъектов взаимодействия, как соучастников действия. В непродуктивном взаимодействии один из партнеров занимает активную, ведущую позицию, тогда как другой — позицию подчинения, ведомого.

2. Характер выдвигаемых целей. В продуктивном — партнеры совместно разрабатывают как близкие, так и дальние цели. В непродуктивном — доминирующий партнер выдвигает только близкие цели, не обсуждая их с партнером.

3. Характер ответственности. В продуктивном стиле за результат деятельности отвечают все участники взаимодействия, тогда как в непродуктивном взаимодействии вся ответственность ложится на доминирующего партнера.

4. Характер отношений, возникающих между партнерами. В продуктивном стиле это доброжелательность, доверие, а в непродуктивном — агрессия, обида, раздражение.

5. Характер функционирования механизма «идентификация—обособление». В продуктивном стиле — гармоничное сочетание идентификации и обособления, а в непродуктивном — крайние формы идентификации, отчуждение.

В анализе позиции В. А. Горяниной хочется обратить внимание на ряд моментов. Безусловно, личностные черты выступают одним из факторов стиля межличностного взаимодействия, но при этом необходимо также учитывать личностные характеристики партнера по взаимодействию, характер отношений между субъектами взаимодействия, а также саму ситуацию взаимодействия, регламентирующую проявление активности субъектов. Остается недостаточно понятным, в чем же продуктивность и непродуктивность взаимодействия. По-видимому, основным критерием должна служить совместная деятельность: если ее задачи эффективно решаются, то взаимодействие продуктивно, и наоборот. Однако в данной позиции критериями «продуктивности—непродуктивности» выступают позиция «доминирование—подчинение», также предрасположенность личности к «плодотворному или неплодотворному контакту». В этом отношении хочется привести слова Альберта Камю, который писал: «С некоторыми людьми мы строим отношения на правде. С другими — на лжи. И эти последние не менее прочные».

Ниже будет представлен опросник, позволяющий диагностировать тот или иной стиль межличностного взаимодействия, а также методика, позволяющая оценить степень удовлетворенности межличностным взаимодействием.

МЕТОДИКА ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ Т. ЛИРИ (адаптированная Л. Н. Собчик)[1]

Процедура проведения. Методика ДМО представляет собой набор лаконичных характеристик, по которым испытуемый оценивает себя — свое актуальное «Я». Это образ собственного «Я» на момент обследования. Каждая из 128 характеристик

[1] Текст методики, процедура проведения, интерпретация получаемых с помощью нее данных взяты из книги Л. Н. Собчик «Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики» [77].

имеет свой порядковый номер. В модифицированном варианте методики предусмотрена специальная сетка — регистрационный лист, на котором номера — от 1 до 128 — размещены по порядку таким образом, чтобы дальнейший подсчет баллов по каждому октанту приближался к автоматизированному. Оценивая себя по пунктам (айтемам) опросника, испытуемый должен на сетке зачеркивать крестом номера, соответствующие тем характеристикам, которые он у себя находит, оставляя незачеркнутыми остальные, отражающие отсутствующие у испытуемого свойства. При этом ему предлагается придерживаться следующей инструкции.

После того как испытуемый оценит себя и заполнит сетку регистрационного листа, подсчитываются баллы по 8 вариантам межличностного взаимодействия. Для этого используется ключ, с помощью которого выделяются 16 номеров, формирующих каждый из 8 октантов психограммы методики. Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждой ячейке выносится на таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДМО

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики человека. Внимательно прочтите каждую и подумайте, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если «Да», то в листе для ответов перечеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру. Если — «Нет», то не делайте никаких пометок на листе для ответов. Постарайтесь проявить внимательность и откровенность. Ваши ответы не будут разглашены.

Для ответов используйте колонку чисел под обозначением «ДМО-1».

Итак, вы человек, который...

1. Умеет нравиться.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.

23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Соперничающий.
41. Стойкий и крутой где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в обхождении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.

71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкотелый.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.

119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Для оценки своего партнера можно использовать следующий **вариант инструкции.**

Перед вами опросник, содержащий различные характеристики человека. Внимательно прочтите каждую и подумайте, соответствует ли она вашему партнеру. Если «Да», то в листе для ответов перечеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру. Если — «Нет», то не делайте никаких пометок на листе для ответов. Постарайтесь проявить внимательность и откровенность. Ваши ответы не будут разглашены.

Для ответов используйте колонку чисел под обозначением «ДМО-2».

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О.________________ Пол________ Дата опроса____________

Опросник ДМО-1					Опросник ДМО-2				
1	33	65	97	I	1	33	65	97	I
2	34	66	98		2	34	66	98	
3	35	67	99		3	35	67	99	
4	36	68	100		4	36	68	100	
5	37	69	101	II	5	37	69	101	II
6	38	70	102		6	38	70	102	
7	39	71	103		7	39	71	103	
8	40	72	104		8	40	72	104	
9	41	73	105	III	9	41	73	105	III
10	42	74	106		10	42	74	106	
11	43	75	107		11	43	75	107	
12	44	76	108		12	44	76	108	
13	45	77	109	IV	13	45	77	109	IV
14	46	78	110		14	46	78	110	
15	47	79	111		15	47	79	111	
16	48	80	112		16	48	80	112	
17	49	81	113	V	17	49	81	113	V
18	50	82	114		18	50	82	114	
19	51	83	115		19	51	83	115	
20	52	84	116		20	52	84	116	

Окончание таблицы

Опросник ДМО-1					Опросник ДМО-2				
21	53	85	117	**VI**	21	53	85	117	**VI**
22	54	86	118		22	54	86	118	
23	55	87	119		23	55	87	119	
24	56	88	120		24	56	88	120	
25	57	89	121	**VII**	25	57	89	121	**VII**
26	58	90	122		26	58	90	122	
27	59	91	123		27	59	91	123	
28	60	92	124		28	60	92	124	
29	61	93	125	**VIII**	29	61	93	125	**VIII**
30	62	94	126		30	62	94	126	
31	63	95	127		31	63	95	127	
32	64	96	128		32	64	96	128	

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ МЕТОДИКИ

I. Властный—лидирующий. При умеренно выраженных баллах (до 8) выявляет уверенность в себе, умение быть хорошим советчиком, наставником и организатором, свойства руководителя. При высоких показателях — нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей (до 12 баллов), дидактический стиль высказываний, императивная потребность командовать другими, черты деспотизма (выше 12 баллов).

II. Независимый—доминирующий. Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (при умеренных показателях, в пределах 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе (при высоких баллах, 12–16).

III. Прямолинейный—агрессивный. В зависимости от степени выраженности показателей этот октант выявляет искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели (умеренные баллы) или чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость (высокие баллы).

IV. Недоверчивый—скептический. Реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность (до 8 баллов) перерастает в крайне обидчивый и недоверчивый модус отношения к окружающим с выраженной склонностью к критицизму, недовольством окружающими и подозрительностью.

V. Покорно—застенчивый. Отражает такие особенности межличностных отношений, как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. При высоких баллах — полная покорность, повышенное чувство вины, самоуничижение.

VI. Зависимый—послушный. При умеренных баллах — потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. При высоких показателях — сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих.

VII. Сотрудничающий—конвенциальный. Выявляет стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность в проявлении данного стиля межличностного отношения выражается компромиссным

поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

VIII. Ответственно-великодушный. Проявляется выраженной готовностью помогать окружающим, развитым чувством ответственности. Высокие баллы выявляют мягкосердечность, сверхобязательность, гиперсоциальность установок, подчеркнутый альтруизм.

Первые четыре типа межличностных отношений — I, II, III и IV — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям (III и IV), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (I и II). Другие четыре октанта — V, VI, VII и VIII — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (VII и VIII), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (V и VI).

Для оценки степени удовлетворенности межличностным взаимодействием со значимым человеком можно использовать методику, представленную ниже.

ШКАЛА ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ[2]

Инструкция. Представьте своего самого близкого человека (супруга или супругу, лучшего друга и т. п.) и ответьте на каждый из следующих вопросов. Вашим ответом будет либо «Да» — в случае согласия, либо «Нет» — в случае несогласия.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Есть ли у вас чувство, что партнер не понимает вас?
2. Знаете ли вы, как нужно одеваться, чтобы это нравилось вашему партнеру?
3. Можете ли вы конструктивно критиковать друг друга?
4. Можете ли вы открыто демонстрировать свои чувства в подходящих для этого местах?
5. Если вы не согласны друг с другом, всегда ли уступает кто-то один?
6. Можете ли вы обсуждать друг с другом финансовые вопросы?
7. Способны ли вы без спора обсуждать религиозные и политические вопросы?
8. Часто ли вы знаете, что ваш партнер собирается сказать, прежде чем он скажет это?
9. Боитесь ли вы своего партнера?
10. Знаете ли вы, где ваш партнер хочет быть через пять лет?
11. Одинаково ли вы понимаете юмор?
12. Есть ли у вас постоянное чувство, что вы по существу не знаете друг друга?
13. Способны ли вы рассказать точную биографию своего партнера?
14. Знаете ли вы тайную мечту своего партнера?
15. Есть ли у вас чувство, что нужно избегать обсуждения многих тем со своим партнером?

[2] Текст методики заимствован из книги И. Атватер и К. Г. Даффи «Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней» [6].

16. Знает ли партнер ваш самый большой недостаток?
17. Знает ли ваш партнер, чего вы больше всего боитесь?
18. Есть ли у каждого из вас неподдельный интерес к работе другого?
19. Можете ли вы точно оценить настроение партнера, пользуясь языком его тела?
20. Знаете ли вы, кто из ваших и его родственников наиболее любим вашим партнером и почему?
21. Знаете ли вы, что глубоко ранит чувства вашего партнера?
22. Знаете ли вы, скольких детей хочет иметь ваш партнер после вступления в брак?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Чтобы определить количество набранных баллов, припишите себе по одному баллу за каждый ответ «Да» на вопросы 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 и за каждый ответ «Нет» на вопросы 1, 5, 9, 12, 15.

От 1–5 баллов — очень низкий уровень взаимодействия между вами и вашим партнером. Для продолжения отношений вам и партнеру необходимо достаточно много усилий.

6–9 баллов означает, что вашим отношениям не хватает взаимности, но вы пытаетесь их улучшить.

10–14 баллов — в ваших отношениях есть слабые места, которые вы неспособны осознать. Необходимо быть более открытым и искренним.

15–18 баллов — у вас хорошие отношения, но имеются и трудности. Умение с ними справляться укрепит отношения.

19–22 балла — у вас достаточно тесные и близкие отношения, предполагающие открытость и искренность. Вы хорошо знаете, что способствует продолжению и улучшению отношений.

В следующей части книги будут представлены методики, направленные на изучение гармонии (дисгармонии) отношений, выявление причин неудовлетворенности отношениями.

ДИАГНОСТИКА ГАРМОНИИ—ДИСГАРМОНИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Здоровый вид отношений строится не на потере себя, а на резонансе друг с другом.

С. Петрушин

ГАРМОНИЯ—ДИСГАРМОНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Для понимания того, что представляет собой дисгармония, обратимся к ее противоположности — гармонии.

Гармония (*греч.* armonia — связанность и соразмерность частей) — установка культуры, ориентирующая на осмысление мироздания (как в целом, так и его фрагментов) и человека, с позиции полагания их глубинной упорядоченности. У Гомера гармония — согласие, договор, мирное со-бытие. Другой древнегреческий мыслитель — Алкмеон — определял слово «гармония» как равновесие противоположно направленных сил.

В европейской философии понятие гармонии выступает как выражение сущностной внутренней связи внешне альтернативных начал: враждующее соединяется, из расходящегося — прекраснейшая гармония (Гераклит). Кроме того, гармония выступает как элемент прекрасного, все компоненты, аспекты и проявления которого внутренне сбалансированы между собой, создавая совершенство целостности. Гармония «складывается не иначе, как общий контур обнимает отдельные члены» (Леонардо да Винчи). В словаре русского языка слово «гармония» означает «согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь».

Понятие гармонии в большинстве случаев раскрывается через понятие согласованности и стройности. Это же соответствует и гармоничным отношениям. «Согласованный» означает «достигший единства», тогда как «стройный» — «имеющий правильное соотношение между своими частями». Гармония представляет собой триаду — «согласованность—стройность—равновесность», входящую в систему «адаптация—устойчивость—гармония», что обеспечивает интегрированность отношений и личности [49].

Гармония личности и ее отношений — соразмерность и согласованность основных сторон бытия личности: многомерного пространства личности, времени и энергии личности (как потенциальной, так и реализуемой). Соразмерность количественных характеристик пространства, времени и энергии личности — соразмерность между объемом пространства личности, скоростью личностного времени и уровнем энергии личности [49].

Гармония предполагает равновесие между ощущением самодостаточности и чувством общности.

Таким образом, гармония (одна из ее сторон) — согласованность четырех аспектов бытия личности (Куликов Л. В., 2004): физического, витального, социального и духовного пространств.

Для гармонии личности важно равновесие событийной наполненности внешней и внутренней жизни человека, а также равновесие в активности, которая может быть разделена на два потока — экстраактивность и интроактивность.

В субъективном аспекте гармония — это переживание благополучия в разных его аспектах: духовном, социальном, витальном. Благополучие предполагает реализацию физических и духовных потенций человека.

Подводя итог сказанному, считаем, что гармония межличностных отношений представляет собой:

- равенство субъектов отношений, их позиций;
- зависимость субъектов соотношений, как обусловленность их друг другом, предполагающая наличие обоюдной потребности, желания и т. п. продолжать отношения;
- взаимность отношений, предполагающая совместность, общность чувств по отношению друг к другу, их единство.

Таким образом, гармоничные отношения — стабильные, которые предполагают «длительное сохранение взаимодействия в паре, вызывающее положительные чувства у обоих партнеров» [51, с. 253].

Гармония межличностных отношений предполагает согласованность «интеракционных (диспозициональных) чувств», представленных ниже.

Таблица 1

Интеракционные чувства личности
(Куликов Л. В., 2004)

Сближающие чувства	Удаляющие чувства
Единство (общность) с человеком (людьми)	Одиночество
Дружелюбие	Отвращение (или неприязнь)
Добросердечие	Злоба, злость
Уверенность в собственной правоте	Вина (или раскаяние)
Собственная достаточная значимость	Зависть
Гордость (за себя)	Стыд (или смущение)
Признательность (какому-либо человеку или людям)	Обида
Уважение (к какому-либо человеку или людям)	Презрение (к какому-либо человеку или людям)
Любовь	Ненависть (по отношению к этому человеку)

Интеракционные чувства регулируют межличностные отношения. Их подвидами выступают сближающие и удаляющие чувства.

Гармония «возможна при достаточно выраженных сближающих чувствах, превышающих по силе удаляющие чувства. Вероятно, чем больше сближающих чувств, тем полнее, совершеннее гармония личности, но даже одно сильное удаляющее чувство может разрушить гармонию при выраженных сближающих чувствах. Несоразмерно сближающие чувства — заостренные, нарушают гармонию» [49, с. 17]. Это рядоположно понятию «симбиоз», по терминологии Э. Фромма.

Гармоничные межличностные отношения — это такой вид отношений, где каждый партнер получает (берет) что-либо для себя и отдает своему партнеру (партнерам), развиваясь совместно с ним. Гармоничные отношения предполагают сохранение относительной автномии и независимости психологического пространства взаимодействующих людей.

Теперь обратимся к анализу феномена дисгармония межличностных отношений. В словаре русского языка приставка «дис-» обозначает «разделение, отделение, отрицание» и соответствует по значению: «раз-», «не-», сообщает понятию, к которому прилагается, отрицательный или противоположный смысл [76].

Соответственно дисгармония определяется как несогласованность, нарушение соответствия чего-либо, с чем-нибудь. Заметим, что слово «дисгармония» чаще употребляется в теории музыки. Однако и понятие «компенсация» первоначально употреблялось в медицине, и только в «индивидуальной психологии» А. Адлера получило психологическое наполнение. Поэтому считаем, что понятие «дисгармония» можно также использовать в психологии как в теоретическом плане, так и в практике.

Дисгармония предполагает отсутствие единства и нарушение соотношений между его (отношения) частями. Полагаем, что дисгармония межличностных отношений связана преимущественно с бытием личности в социальном пространстве. Однако переживание дисгармонии включает в себя все сферы человеческого бытия; это субъективное чувство неблагополучия в основных жизненных сферах. Дисгармония выступает как предконфликтная ситуация межличностных отношений. Под такими ситуациями, согласно А. Я. Анцупову и А. И. Шипилову (1999), понимаем те, в которых субъекты возможного конфликта противодействуют, но не переживают при этом негативных эмоций (например, в процессе дискуссии) или, наоборот, переживают негативные эмоции, но внешне не проявляют их, не противодействуют друг другу.

Дисгармония межличностных отношений представляет собой:

- ослабление взаимосвязи между субъектами отношений, отсутствие единства, согласия между ними; ослабление позитивных эмоциональных связей между субъектами отношений, преобладание удаляющих чувств над сближающими чувствами;
- гиперболизированное доминирование сближающих чувств, их «симбиоз» (по Э. Фромму);
- повышение напряженности, отчужденности, конфликтности и агрессивности в отношениях;
- снижение диалогичности (самоценности и конструктивности) отношений, появление переживания одиночества у субъектов отношений;
- выраженная созависимость в отношениях, приводящая к переживанию субъективного неблагополучия и неудовлетворенности отношениями.

Переживание дисгармонии представляет собой ориентационный процесс, связанный с динамической сменой состояний и настроений человека. Глубина, острота и динамика переживания определяется условиями, в которых реализуются отношения (природными, физическими, социальными), и психологической устойчивостью субъектов отношений, их «диалогической» направленностью друг на друга. Внешне ориентационный процесс переживания проявляется в выборе определенной поведенческой стратегии в отношениях, а также в выборе позиции как относительно самого себя, так и своего партнера.

СЛЕДСТВИЯ ДИСГАРМОНИИ В ОТНОШЕНИЯХ

Жизнь человека представляет собой очередность событий, одни из которых не являются существенными для развития, а другие становятся поворотными пунктами в его судьбе. Именно эти последние и называются критическими жизненными событиями,

или, в терминологии В. А. Ананьева (1999) — **«условиями потрясения».** Таким потрясением может стать ситуация дисгармонии в межличностных отношениях, которые представляются значимыми для субъектов отношений (или одного из них). Ситуация «потрясения» предполагает изменение личности; это может быть либо личностный рост, либо различные виды отклонений в поведении.

Динамика роста личности может опираться на аналоговые изменения, связанные с постепенным, плавным, медленным или быстрым переходом с одного уровня на другой («принцип реостата» — изменения вдоль континуума). Второй вариант развития личности основывается на цифровой модели, так называемый дискретный путь: рост личности напоминает скачок кенгуру, и чаще всего этот скачок вызывается кризисными условиями [2].

Выделяются нормативные и ненормативные критические жизненные события. К ***нормативным*** относятся события, происходящие обычно в определенном возрасте и имеющие определенное содержание, допустим возрастные кризисы. Примерами нормативных кризисов могут быть также семейные кризисы, как-то: добрачный период, вступление в брак, беременность, рождение ребенка, уход взрослого ребенка из семьи, уход одного из супругов из семьи (развод или смерть одного из супругов). К такого рода кризисам относится и бессознательный стресс, вызванный выходом на «пограничную черту», например выход на пенсию.

К ***ненормативным*** относятся особые события, нетипичные, индивидуальные, правильнее сказать, непредсказуемые. Как пишет В. А. Ананьев (1999), событие «потрясения» необходимо рассматривать не со стороны его предсказуемости или непредсказуемости, а с точки зрения последствий, которые имели место быть во время переживания и после него [2]. Таким образом, не имеет значения само событие с точки зрения внешней характеристики, его эмоционального накала, а имеет значение способ переработки, преодоления и влияние его на дальнейшую жизнь человека.

В. А. Ананьев (1999) выдвигает следующие положения, определяющие это явление.

- Потрясение — это подвиг для человека в прямом значении этого слова. Совершить подвиг — это значит подняться выше уже осмысленных собственных возможностей. Подвиг — это особое состояние напряжения, нравственного, психологического, духовного.
- Потрясение представляет собой поворотные моменты биографии, жизни человека, его мировосприятия, когда формируется новый взгляд на действительность. Порой потрясение увязывается с экзистенциальным кризисом, при котором внезапно разрушаются объединенные смыслы, меняется старая частная и формируется новая универсальная система ценностей. В. А. Ананьев подчеркивал, что «выход человека из кризиса всегда связан с обретением им другого места в жизни, новых духовных ценностей. Жизнь забирается на более высокое плато» [2].
- Потрясение — это развитие от малого к большому, от частного к общему, от хаоса к космосу, новому порядку.
- Потрясение — это качественный скачок, переход от логического к абстрактному, иногда с левополушарного к правополушарному восприятию и описанию мира. Порой в «мелком» варианте потрясение связано с переключением с одной репрезентативной системы на другую, с одного языкового уровня на другой, с языка слов — знаков на язык образов, эмоций, символов.
- Потрясение — как пробуждение через дезидентификацию с ментальным содержанием вообще и мыслями в частности, это «перешагивание» через семантические

поля. Данное состояние может предотвращать созревание логически структурированной мысли. За семантическими полями начинается восхищение или высшее Я.

- Потрясение — это особое состояние ума, когда нормальная логическая последовательная деятельность сознания оказывается остановленной, однако ум весьма активен и связан с предметом, на котором он был исходно сосредоточен.
- Потрясение — это скачок от аристотелевской логики (вертикального мышления) к неаристотелевской (горизонтальному мышлению) и от нее — к объемному мышлению, за чем следует новый возврат к аристотелевской логике, но уже с другим, новым, знанием.
- Потрясение — это исключительный случай для обыденного сознания, приводящий к озарению, но не сумасшествию.

По мнению В. А. Ананьева, «потрясение» обязательно связано с переоценкой сторон жизни, переосмыслением ее, «прозрением», видением нового пути, своего места в ней. По большому счету, подобный выход из душевного кризиса равносилен перерождению личности, ибо изменение даже лишь одной стороны отношений с собой ведет к беспрецедентной перестройке отношений с другими и с миром вообще [2].

Таким образом, переживание дисгармонии межличностных отношений, как ситуации «потрясения» имеет как минимум два пути своего развития. Первый заключается в перестройке себя и своих отношений в благоприятную для себя сторону. Второй — переживание стресса, фрустрации и возникновение девиантного поведения. Об этом пойдет речь в следующих частях работы.

Ситуация дисгармоничности отношений приводит субъектов в стрессовое состояние. «Стресс — деятельность организма по компенсированию изменений, вызываемых чрезмерными по силе раздражителями внешней среды» [81, с. 61]. Г. Селье рассматривал стресс как приспособительную реакцию, возникающую у человека при психоэмоциональном напряжении. Стресс-реакция — универсальный ответ организма человека на опасность грозящую извне. Это основная программа сохранения жизни, закрепленная в геноме человека [81, с. 61].

Определение стресса, в котором отмечается его связь с адаптацией, имеется в работе Ф. И. Фурдуя и соавторов: «Стресс — совокупность неспецифических реакций организма в ответ на действие чрезвычайных раздражителей различной природы и характера, вызывающих «напряжение» функций органов и систем и обеспечивающих мобилизацию организма в целях его адаптации или поддержания гомеостаза» [цит. по 81].

Стресс — «состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма. Стрессу свойственны множественные изменения в организме и личности. Ведущей психологической характеристикой стресса выступает напряжение» [49, с. 229].

Адаптационный синдром, частью которого является стресс, проходит три стадии:

1. Стадия тревоги, являющаяся сигналом об опасности. Для нее характерно несоответствие уровня функциональных сдвигов силе раздражающего агента (неадекватность реакции). Реакции генерализованы и энергетически расточительны, носят поисковый характер, не затрагивая глубинных процессов адаптации.
2. Стадия резистентности — фаза устойчивой или максимальной адаптации к стрессу. Действие фактора, вызвавшего состояние тревоги, ослабляется, становится более мягким
3. Стадия истощения. Она не имеет адаптивного смысла. Возникает при усилении действия стрессора и истощении адаптивных резервов человека.

Рассматривая *стресс* как реакцию на дисгармоничность, необходимо учитывать его длительность, дифференцируя при этом кратковременный и длительный стресс. *Кратковременный стресс* — всестороннее проявление начала длительного стресса. Как отмечает Л. А. Китаев-Смык (1983), «...начало развития стресса бывает стертым, с ограниченным числом проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса». *Длительный стресс* — постепенная мобилизация и расходование как «поверхностных», так и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым. Причиной может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно включаются процессы адаптации и реадаптации. Их проявления могут казаться слившимися [43].

Стресс возникает и в ситуациях жизненных перемен. Жизненные события, лежащие в их основе, опосредуют изменяемость и развитие личности, однако при этом человек продолжает оставаться самим собой, сохраняя свою аутоидентичность. Т. Б. Карцева отмечает, что «событие является для человека жизненным лишь в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты его личности — его образ "Я", представление о себе, действует на них разрушающе и заставляет личность изменить их». Такое «жизненное событие» может выступать в качестве критического, так как в нем потенциально заложен стрессогенный фактор. Происходящая в результате свершения события перестройка личности (ее компонентов или отношений) не может проходить безболезненно. В процессе «перестройки» человек ставится в ситуацию выбора чего-то одного, отказываясь при этом от чего-то другого [41]. Переживание ситуации несет в себе два пути развития: в пользу «становления» — личностного роста или остановки в развитии — «регресса, инволюции» как личности. Эти факты находят свое подтверждение в исследованиях, результаты которых показали, что критические события могут выглядеть и как ответ, содействующий личностному росту, но могут рассматриваться и как фактор риска, представляющий угрозу для физического и психического здоровья.

Теперь обратимся к рассмотрению **состояния фрустрации как результата дисгармонии в отношениях** между людьми. Фрустрацию определяют как «психическое состояние, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи, переживание неудачи» [15, с. 486].

Согласно Ф. Е. Василюку (1984, 1988), онтологическим полем для *фрустрации* является отдельное жизненное отношение, в котором происходит блокировка реализации мотива [17; 18].

Как пишет Л. В. Куликов (2004) субъективными характеристиками фрустрации выступают переживание неудачи, разочарование, напряжение. В зависимости от ситуации переживания могут быть различны: от вины и подавленности до раздражения и гнева [49, с. 244].

Фрустрации как результат дисгармонии (напряжения, конфликтности) в отношениях могут быть:

- типичными для характера и отношений человека;
- нетипичными, но выражающими новые характеристики отношений, не соответствующих ожиданиям субъекта;
- эпизодическими и преходящими, чем чаще возникают фрустрации, тем более неудовлетворяющими и дисгармоничными являются отношения.

Состояние фрустрации, возникающее при дисгармонии межличностных отношений, имеет много сходства со стрессом. Его глубина зависит от: величины

фрустратора; привычных форм реагирования на трудности, возникающие в отношениях; опыта и умений преодоления жизненных трудностей; от устойчивости к фрустраторам [49].

При переживании дисгармонии межличностных отношений, результатом чего является фрустрация, возможны как минимум две группы реакций [49].

1. Препятствие усиливает мотивацию. Субъекты отношений с еще большей настойчивостью стремятся преодолеть возникающие перед ними трудности. Можно сказать, что препятствия, возникающие в отношениях между людьми, мобилизуют их совместные действия. Повышают их уровень активации.
2. Трудности, возникающие в отношениях между людьми, вынуждают их пересмотреть ситуацию, свои отношения; сопоставить уже достигнутое с затратами. Все это способствует тому, что можно изменить средства для достижения согласия и понимания, разрешения встающих в отношениях противоречий между субъектами отношений.

Таким образом, реакция на фрустрацию во многом будет говорить о намерениях преодолеть возникающие противоречия и нормализовать (улучшить) отношения. Фрустрация, возникающая в силу дисгармонии отношений, может вызывать как адаптивное (остающееся в пределах нормы), так и дезадаптивное (неконструктивное) поведение.

Стресс и фрустрация, связанные с дисгармонией межличностных отношений, могут реализоваться в девиантном (отклоняющемся) поведении субъектов отношений (или одного из них).

Дисгармония межличностных отношений, сопровождающаяся стрессом, фрустрацией и выступающая как ситуация риска, может **провоцировать девиантное поведение у субъектов отношений** или одного из них.

Под девиантным поведением понимается «система поступков, противоречащих принятым в обществе нормам и проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением» [59].

Девиантное поведение — не просто поведение, отличающееся от норм или принятых в обществе стандартов, но и неудовлетворяющее социальным ожиданиям, которые обусловлены социальным статусом человека, его этнической или культурной принадлежностью, возрастным диапазоном.

Как отмечает Е. В. Змановская (2004), отклоняющееся поведение выражает социально-психологический статус личности на оси «социализация—дезадаптация—изоляция» [37].

В зависимости от способов взаимодействия с реальностью и нарушения тех или иных норм общества В. Д. Менделевич (2001) разделяет девиантное поведение на пять типов: делинквентное, патохарактерологическое, аддиктивное, психопатологическое и отклонения в поведении на базе гиперспособностей.

Делинквентный тип — отклоняющееся поведение в крайних своих проявлениях, представляющее уголовно наказуемое деяние. Отличия делинквентного от криминального поведения коренятся в тяжести правонарушений и выраженности их антиобщественного характера.

Аддиктивный тип — поведение с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Патохарактерологический тип девиантного поведения — поведение, обусловленное патологическими изменениями характера, сформировавшимися в процессе воспитания. К ним относятся расстройства личности (психопатии) и явные или выраженные акцентуации характера.

Психопатологический тип девиантного поведения основывается на психопатологических симптомах и синдромах, т. е. проявлениях тех или иных психических расстройств и заболеваний.

Основанный на гиперспособностях тип девиантного поведения заключается в том, что выходящим за рамки обычного, нормального видят человека, способности которого значительно и существенно превышают среднестатистические. Отклонение в сторону одаренности в одной области человеческой деятельности часто сопровождается девиациями в обыденной жизни.

Кроме этого, выделяются следующие клинические формы девиантного поведения: агрессия; аутоагрессия (суицидальное поведение); злоупотребление веществами, вызывающими состояния измененной психической деятельности; нарушения пищевого поведения; аномалии сексуального поведения; сверхценные психологические увлечения («трудоголизм», гемблинг, коллекционирование, все разновидности фанатизма, «паранойя здоровья»); коммуникативные девиации; сверхценные психопатологические увлечения («философическая интоксикация», все виды маний, кверулянство); характерологические и патохарактерологические реакции; безнравственное и аморальное поведение; неэстетическое поведение, или девиации стиля поведения. Частота проявлений клинических форм отклоняющегося поведения при различных его типах представлена в таблице 2.

Таблица 2

Частота представленности клинических форм девиантного поведения при различных его типах (В. Д. Менделевич, 2001)

Формы поведения	Делинквентный тип	Аддиктивный тип	Патохарактерологический тип	Психопатологический тип	На базе гиперспособностей
Агрессия	***	*	****	**	
Аутоагрессия		*	****	**	
Злоупотребление веществами		****	***	**	*
Нарушения пищевого поведения		*	***	**	
Аномалии сексуального поведения	*	**	****	***	*
Сверхценные психологические увлечения		**	***		***
Сверхценные психопатологические увлечения			***	****	

Окончание таблицы

Формы поведения	Делинквентный тип	Аддиктивный тип	Патохарактерологический тип	Психопатологический тип	На базе гиперспособностей
Характерологические реакции	*	*	****	**	*
Коммуникативные девиации	*	**	***	***	*
Безнравственное и аморальное поведение	****	*	*	*	
Неэстетическое поведение	*		***	**	**

Обозначения: **** — эта форма всегда или почти всегда обусловлена данным типом девиантного поведения; *** — часто; ** — иногда; * — редко.

В нашей работе девиантное поведение, как результат дисгармонии межличностных отношений, представляет собой сознательно (или бессознательно) выработанный и используемый конкретным человеком неадекватный способ переживания ситуаций риска (трудностей, возникающих в отношениях). Защитно-компенсаторные образования в виде отклонений в поведении, таким образом, не только выступают как следствия имевших место однажды в прошлом причин, но они также есть попытки некоторого нового синтеза жизни, к чему, однако, надо прибавить неудавшиеся попытки, которые все же остаются попытками, не лишенными внутренней ценности и смысла. Это зародыши, неудавшиеся в силу неблагоприятных условий внешней и внутренней природы. В этом случае защита, выступая как псевдопреодоление, псевдоразрешение ситуации, сама становится источником новых переживаний субъектов отношений [26].

Формы отклоняющегося поведения субъектов отношений (или одного из них) отвечают таким критериям девиантности, как ухудшение качества жизни, снижение критичности к своему поведению, когнитивные искажения (восприятия и понимания происходящего), снижение самооценки и эмоциональные нарушения. Наконец, они с большой вероятностью приводят к состоянию социальной дезадаптации личности вплоть до полной ее изоляции [37].

Подводя итог сказанному, отметим, что девиантное поведение, рассматриваемое в связи с дисгармонией межличностных отношений, предполагает наличие конфликтов как внутриличностных, так и межличностных. Оно связано с деструкцией и саморазрушением личности субъектов отношений или одного из них. Суть девиантного поведения — блокирование личностного роста, деградация личности, являющаяся следствием, а иногда и целью отклоняющегося поведения. Девиант осознанно или неосознанно стремится разрушить собственную самоценность, лишить себя уникальности, не позволить реализовать имеющиеся задатки.

Для диагностики степени гармонии—дисгармонии межличностных отношений можно применить методику «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО), описание которой приведено ниже, а для изучения причин неудовлетворенности отношениями можно использовать специально разработанную анкету.

МЕТОДИКА «СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ» (С. В. Духновского)

На основе описанных выше теоретических положений была разработана методика **«СОМО»** — субъективная оценка межличностных отношений [32].

Назначение методики — определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого.

Предмет данной методики — напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между людьми, выступающие индикаторами их дисгармоничного взаимодействия.

Методика может проводиться как в групповом, так и в индивидуальном вариантах. Испытуемым предъявляется текст опросника, содержащий 40 пунктов. Каждый пункт опросника предполагает 7 вариантов ответов, приведенных в инструкции. При обработке за ответ «полностью не согласен» — присваивается 1 балл, за ответ «согласен в малой степени» — 2 балла, за ответ «согласен почти наполовину» — 3 балла, за ответ «согласен наполовину» — 4 балла, за ответ «согласен более, чем наполовину» — 5 баллов, за ответ «согласен почти полностью» — 6 баллов и за ответ «согласен полностью» — 7 баллов.

Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в соответствующую шкалу (см. табл. 3). Затем сырые баллы переводятся в шкальные оценки (шкала стенов) по нормативным таблицам, соответствующим полу обследуемого. Для удобства регистрации результатов можно использовать лист для ответов.

Стеновые значения по каждой шкале суммируются и образуют итоговый балл — «Индекс дисгармоничности отношений»; полученные значения переводятся в шкалу вторичных стенов.

Таблица 3

Ключи к опроснику СОМО

Шкалы опросника	Номера утверждений
Напряженность отношений (Н) (в шкале 11 пунктов)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Отчужденность в отношениях (О) (в шкале 11 пунктов)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфликтность в отношениях (К) (в шкале 9 пунктов)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агрессия в отношениях (А) (в шкале 9 пунктов)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Для удобства обработки целесообразно сделать четыре — по количеству шкал, копий листа для ответов и изготовить ключи-шаблоны, сделав прорези (окошечки) в ячейках таблицы, соответствующих пунктам данной шкалы. В правой части таблицы в листе для ответов перечислены названия шкал (Н — напряженность отношений, О — отчужденность в отношениях, К — конфликтность в отношениях, А — агрессивность в отношениях). Еще правее находятся две свободные клетки: для записи сырого и стандартного балла (стена). В каждом ключе-шаблоне следует сделать прорезь для названия шкалы и для ячейки, в которую будет записан подсчитанный суммарный балл.

Накладывая на обрабатываемый лист для ответов поочередно все ключи-шаблоны, можно быстро, и с меньшей вероятностью ошибок, подсчитать сумму баллов по каждой шкале. Вычисленную сумму надо написать в свободную ячейку таблицы, рядом с названием данной шкалы. Так получается столбец сырых шкальных баллов. Сырые шкальные баллы переводятся в стены. Итоговый балл представляет собой сумму стенов по каждой шкале, которая затем переводится во вторичные стены. Для этого используются таблицы перевода. Если предполагается только корреляционный анализ, то можно оперировать сырыми оценками.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА СОМО

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми.
2. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту.
3. Если я не одобряю поведения другого человека, то даю ему это почувствовать.
4. Бывает, я чувствую, что в отношениях «что-то не так».
5. Я старюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми.
6. Я всегда отстаиваю свою точку зрения.
7. Я часто бываю не согласен с людьми.
8. Отношения с другими людьми часто беспокоят меня.
9. Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной.
10. Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей.
11. Бывает, мне кажется, что отношения зашли в тупик.
12. Я не ищу близости с другими людьми.
13. Чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели.
14. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
15. Меня устраивают формальные отношения с другими людьми.
16. Я не чувствую согласия в отношениях с людьми.
17. Я не могу удержаться от спора, если люди не соглашаются со мной.
18. Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми.
19. В отношениях с людьми у меня возникает чувство, что меня обманывают или могут обмануть.
20. Мне трудно идти на уступки другому человеку.
21. Иногда я чувствую грубость по отношению ко мне.
22. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями.
23. Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми.
24. У меня бывают разногласия с другими людьми.
25. Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть слабые места друг друга.
26. В отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга.
27. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко.
28. Я чувствую противостояние в отношениях с другими людьми.
29. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
30. У меня появляется желание прекратить отношения.
31. Я сомневаюсь в искренности других людей в отношениях со мной.
32. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с другими людьми.
33. Я бываю грубоват в отношениях с людьми.
34. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с людьми.
35. Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.
36. Я чувствую недосказанность в отношениях с людьми.
37. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с другими людьми.

38. У меня возникает чувство, что отношения могут прекратиться в любую минуту.
39. Я чувствую, что люди не понимают или не хотят понимать меня.
40. В отношениях с людьми у меня возникают вопросы: «Почему так происходит?», «Зачем все это?».

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. (полностью) ______________________ Дата опроса______________________
Число, месяц, год рождения________________ Образование_____________________
Пол_______________________________________ Должность_______________________

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми.

Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1 — полностью не согласен.
2 — согласен в малой степени.
3 — согласен почти наполовину.
4 — согласен наполовину.
5 — согласен более, чем наполовину.
6 — согласен почти полностью.
7 — согласен полностью.

Лист ответов

<table>
<tr><th colspan="8">СОМО</th><th>Шкала опросника</th><th>Сырой балл</th><th>Стены</th></tr>
<tr><td>№</td><td></td><td>№</td><td></td><td>№</td><td></td><td>№</td><td></td><td rowspan="2">Н</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>1</td><td></td><td>11</td><td></td><td>21</td><td></td><td>31</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td></td><td>12</td><td></td><td>22</td><td></td><td>32</td><td></td><td rowspan="2">О</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>3</td><td></td><td>13</td><td></td><td>23</td><td></td><td>33</td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td></td><td>14</td><td></td><td>24</td><td></td><td>34</td><td></td><td rowspan="2">К</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>5</td><td></td><td>15</td><td></td><td>25</td><td></td><td>35</td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td></td><td>16</td><td></td><td>26</td><td></td><td>36</td><td></td><td rowspan="2">А</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>7</td><td></td><td>17</td><td></td><td>27</td><td></td><td>37</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td></td><td>18</td><td></td><td>28</td><td></td><td>38</td><td></td><td rowspan="3" colspan="2">Итоговый балл</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>9</td><td></td><td>19</td><td></td><td>29</td><td></td><td>39</td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td></td><td>20</td><td></td><td>30</td><td></td><td>40</td><td></td></tr>
</table>

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены) для мужской выборки (n = 383) для шкал опросника СОМО

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	≤ 17	18–23	24–29	30–35	36–41	42–47	48–53	54–59	60–65	≥ 66
О	≤ 18	19–24	25–30	31–36	37–42	43–48	49–54	55–60	61–66	≥ 67
К	≤ 15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	≥ 56
А	≤ 16	17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	≥ 57
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены) для женской выборки (n = 516) для шкал опросника СОМО

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	≤ 16	17–22	23–28	29–34	35–40	41–46	47–52	53–58	59–64	≥ 65
О	≤ 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–60	≥ 61
К	≤ 13	14–18	19–23	24–28	29–33	34–38	39–43	44–48	49–53	≥ 54
А	≤ 14	15–19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	≥ 55
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Нормативная таблица для итогового балла опросника СОМО (n = 899, 383 мужчины и 516 женщин)

Вторичные стены									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
≤ 10	11-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	≥ 35

Интерпретация шкал методики «Субъективная оценка межличностных отношений»

Интерпретация итогового балла. *Высокие значения* — говорят о наличии дисгармонии в межличностных отношениях: отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Средние значения — свидетельствуют о достаточной гармонии в отношениях. Отношения носят стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия в паре (группе), вызывающее положительные чувства, эмоциональный комфорт у партнеров (или группе). Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Отношения носят открытый, естественный характер.

Низкие значения — возможно, чрезмерно выражены сближающие чувства, такие как единство, общность между людьми, дружелюбие, добросердечие, признательность, уважение, любовь. Что также говорит о дисгармонии в отношениях. Низкие значения могут свидетельствовать и о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их), либо о неискренности в ответах.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ

Напряженность межличностных отношений. *Высокие значения* по шкале означают излишнюю сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенную озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряженность в отношениях может сопровождаться чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. При крайне высоких значениях человек дистанцируется от других людей, может проявлять резкость и грубость по отношению к другим людям.

Средние значения — умеренно выраженная напряженность, необходимая для поддержания интенсивности отношений. Человек чувствует субъективное эмоциональное благополучие, комфорт в отношениях. Серьезные (неразрешимые) трудности и проблемы в отношениях отсутствуют либо успешно разрешаются. Человек удовлетворен тем, как складываются его отношения с другими людьми.

Низкие значения — можно сказать, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения; возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Низкие значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не обладающих достаточной глубиной и значимостью, отношения носят преимущественно поверхностный характер.

Отчужденность между субъектами отношений. *Высокие значения* — выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувство комфорта. Может иметь место проявление осторожности в установлении близких отношений и выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения. При крайних значениях возможно наличие переживания одиночества, изолированности, несмотря на то что человек находится среди других людей.

Средние значения — предполагают, что человек чувствует себя хорошо среди людей, проявляет стремление устанавливать близкие чувственные, доверительные отношения с другими людьми. Человек чувствует, что его понимают или стараются понять. Наличие симпатии и притяжения к другому человеку (группе), принимаются во внимание их предубеждения и слабости. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности. Нет чувства одиночества и изолированности от других людей.

Низкие значения — возможно демонстрация зависимости, конформности с целью избежать одиночества и ненужности. Возможно стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Конфликтность в отношениях. *Высокие значения* указывают на наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. Чувство, что в отношениях каждый ориентируется на свои интересы, стремится навязать предпочтительное для себя решение, открыто борется за реализацию своих интересов. Возможно наличие установки что «жизнь — борьба против всех».

Средние значения характеризуют либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон.

Низкие значения — компромиссное поведение, несдержанность в излиянии дружелюбия, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми — возможно из страха быть отвергнутым.

Агрессия в отношениях. *Высокие значения* — тенденция (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Возможно проявление резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), косвенной агрессии.

Средние значения — в отношениях выражено стремление занять позицию «на равных». Людям свойственна тактичность и дружелюбие, сотрудничество, искренность и непосредственность в отношениях. Проявление ярости, неприязни и зависти, негативная критика и раздражение по отношению к людям отсутствует.

Низкие значения — демонстрация мягкосердечия, альтруизма, гиперсоциальности. Агрессивные намерения могут тщательно скрываться или контролироваться.

ШКАЛА ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ОТНОШЕНИЙ (А. Н. Волкова)[3]

Инструкция. Перед вами шкала для описания ваших отношений с супругом в данный момент времени. Речь идет не о вас, не о супруге, но об отношениях, сложившихся между вами. На бланке даны пары противоположных слов. Рассматривайте каждую пару в отдельности, отметив один из столбцов — степень выраженности соответствующего качества в отношениях. Сначала решите, к какому полюсу можно отнести ваши отношения, например: скорее теплые, чем холодные. Затем отметьте ту цифру, которая соответствует степени выраженности, например: 3 — очень теплые, 2 — теплые, 1 — скорее теплые, чем холодные, 0 — не могу решить. То же самое, если вы отнесли ответ к другому полюсу.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Отношения	3	2	1	0	1	2	3	Отношения
Теплые								Холодные
Приятные								Неприятные
Радостные								Тягостные
Трудные								Легкие
Скованные								Раскованные
Простые								Сложные
Близкие								Отчужденные
Хрупкие								Прочные
Устойчивые								Неустойчивые
Гармоничные								Уродливые
Гладкие								Шероховатые
Тщательные								Небрежные
Грубые								Нежные
Враждебные								Дружеские
Бодрящие								Утомительные

[3] Текст методики, ее проведение и интерпретация полученных данных взяты из книги «Диагностика здоровья. Психологический практикум» [26].

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет баллов. Переводим ответы в шкалу: 6 5 4 3 2 1 0. При этом цифра 6 располагается на положительном полюсе пары слов.

Учитываются баллы по каждой паре, все баллы суммируются. Итоговая оценка — уровень оценки отношений. Максимальный балл по тесту — 90 баллов, минимальный — 0. Чем выше балл, тем дружелюбнее отношения, благожелательнее атмосфера в них.

Ниже представлена анкета по выявлению причин неудовлетворенности отношениями.

АНКЕТА «ПРИЧИНЫ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯМИ» (С. В. Духновского)

Инструкция. Оцените по семибалльной шкале неудовлетворенность межличностными отношениями со значимым человеком, доставляемую вам каждой из перечисленных в перечне причин. Каким именно человеком из вашего окружения — обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение.

Если вы не получили от психолога дополнительной инструкции, то сами определяете: кем является этот человек для вас — другом, недругом, любимым...? Назовите так, как считаете нужным, и сделайте соответствующую запись в листе для ответов. Если это ваш родственник, то укажите вид родства. Запишите выбранный балл в свободной клетке справа. Не пропускайте ни одного пункта анкеты.

1 — очень слабая неудовлетворенность;
2 — слабая неудовлетворенность;
3 — несколько ниже средней степени силы;
4 — неудовлетворенность средней степени силы;
5 — несколько выше средней степени силы;
6 — сильная неудовлетворенность;
7 — очень сильная неудовлетворенность.

№	Причины неудовлетворенности	Балл
1	Нежелание решать возникающие проблемы	
2	Чрезмерная скрытность партнера	
3	Неумение обращать мелкие ссоры в шутки	
4	Снижение интенсивности чувств	
5	Усталость	
6	Недоверие со стороны партнера	
7	Завышенные (нереальные) требования ко мне	
8	Неудовлетворенность сексуальными отношениями	
9	Предательство со стороны партнера	
10	Недостаток внимания ко мне	
11	Недостаток времени, проводимого вместе	
12	Перенос проблем из других сфер жизни на отношения	
13	Чрезмерная занятость карьерой (погруженность в работу)	
14	Нестабильность отношений (то все хорошо, то плохо)	

Окончание таблицы

№	Причины неудовлетворенности	Балл
15	Непонимание чувства юмора	
16	Отсутствие положительных эмоций, находясь рядом	
17	Чрезмерная забота обо мне	
18	Присутствие недосказанности в отношениях	
19	Переживание отсутствия духовной близости (чувства общности)	
20	Отсутствие интереса к моим проблемам	
21	Частая проверка друг друга «на чувства»	
22	Невыполнение обещаний	
23	Занудство	
24	Нетерпимость к моим недостаткам	
25	Большое количество поклонников (или поклонниц)	
26	Нежелание идти на уступки	
27	Вмешательство других людей в отношения (родителей, коллег по работе, учебе и т. п.)	
28	Проявление безответственности	
29	Потеря партнером своей индивидуальности	
30	Несовместимость характеров	
31	Ревность	

Напишите другие причины неудовлетворенности, не вошедшие в этот перечень, и оцените их силу: ______________________________
____
____

ДИАГНОСТИКА ЧУВСТВЕННОГО ТОНА В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

У сердца свои разумные основания, о которых разум ничего не знает.

Б. Паскаль

ЧУВСТВЕННЫЙ ТОН В ОТНОШЕНИЯХ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Чувства — важнейшая составляющая системы отношений личности к миру людей, к себе, к миру живой и неживой природы. В них отражена значимость явлений и объектов действительности, связанных с потребностями и мотивами личности. В них также в той или степени отражена возможность удовлетворения потребностей. Чувства и эмоции выполняют регулятивные и оценочные функции (принятие или непринятие людей, объектов, событий...) [50].

Сложность системы отношений личности находит свое отражение в большом и противоречивом многообразии чувств. Слияние различных чувств образует чувственный тон отношения к любому значимому событию, человеку, группе, объекту. Чувственный тон — неотъемлемая часть всего внутреннего мира личности и одновременно — составляющая актуального и доминирующего психического состояния.

Как отмечает Л. В. Куликов (2003), раздел психологии, изучающий и описывающий чувства, в настоящее время не имеет достаточно развитого понятийного аппарата. Трудно найти термины, которые точно обозначали бы определяемые данной методикой чувства. Вероятно, наиболее близкими являются термины интеракционные, диспозиционные или релативные (от *англ.* relation — отношение) чувства [50, с. 53].

Чувственный тон в отношениях описывается пятью группами чувств:

1. Гедонические чувства — является производным от греческого слова *hedone* — «удовольствие», «наслаждение». Это приятные чувства или чувства удовольствия, удовлетворения.
2. Астенические чувства — от *греч.* astheneia — бессилие, слабость. Им обозначают состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной чувствительностью. Чувства немощи, смятения — слова русского языка, которые могли бы быть использованы для названия данной группы чувств.
3. Меланхолические чувства («меланхолия» — старинное название депрессии). Близкие по смыслу к меланхолическим чувствам названия: «гнетущие чувства», «дистимические чувства».
4. Интеракционные (диспозиционные) чувства — регулирующие межличностное взаимодействие. Выделяют два основных вида интеракционных чувств: сближающие и удаляющие. Эти чувства регулируют межличностную дистанцию: принятие другого человека и стремление сблизиться (уменьшить межличностную дистанцию) либо, наоборот, непринятие и стремление удалиться от него [50].

Подводя итог сказанному, укажем, что чувства, возникающие в отношениях между людьми, являются индикатором их психологической близости, понимания, доверия, гармонии, и наоборот.

Для изучения чувственного тона в отношениях предлагаем использовать методику «Профиль чувств в отношениях», которая будет представлена ниже.

МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ ЧУВСТВ В ОТНОШЕНИЯХ» (Л. В. Куликова)

Данная методика создана доктором психологических наук, профессором кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета Л. В. Куликовым [50].

Назначение методики «Профиль чувств в отношениях» (ПЧО) — выявление чувственного тона отношения опрашиваемого субъекта к другому человеку (другим людям). ПЧО позволяет составить представление о чувствах, переживаемых личностью в ситуациях межличностного взаимодействия, общения со значимыми людьми, о том, какие чувства осознает опрашиваемый субъект, анализируя свое отношение к другому человеку.

В инструкции опрашиваемого просят вспомнить о своих чувствах и переживаниях в ситуациях общения со значимым для него человеком. Такая инструкция использовалась при апробации методики. С помощью методики ПЧО может быть описан чувственный тон отношений не только к отдельному человеку, но и группе людей, представляющей некоторую целостность. Как указывает Л. В. Куликов, есть основания предполагать, что с помощью ПЧО может быть охарактеризован чувственный тон отношений не только в ситуациях непосредственного взаимодействия, но и вне его — отношений к различным социальным субъектам, непосредственное взаимодействие с которыми затруднено, эпизодично или невозможно. При таком изменении предмета методики потребуется некоторая модификация инструкции опрашиваемому субъекту [50].

ТЕКСТ ОПРОСНИКА «ПРОФИЛЬ ЧУВСТВ В ОТНОШЕНИЯХ»

Инструкция. Пожалуйста, вспомните о своих чувствах и переживаниях в ситуациях общения со значимым для вас человеком. Каким именно человеком, обсудите с психологом и получите у него дополнительное разъяснение.

Если вы не получили от психолога дополнительной инструкции, то сами определяете: кем является этот человек для вас — другом, недругом, любимым...? Назовите так, как считаете нужным, и сделайте соответствующую запись в листе для ответов. Если это ваш родственник, то укажите вид родства. Читая приведенный ниже перечень чувств, оцените, насколько они были сильны.

Силу возникавших чувств оцените по семибалльной шкале:

1 — очень слабое чувство;
2 — слабое чувство;
3 — несколько ниже средней степени силы;
4 — чувство средней степени силы;
5 — несколько выше средней степени силы;
6 — сильное чувство;
7 — очень сильное чувство.

Если какое-либо чувство совсем не возникало, то напишите в соответствующей ячейке 0. Запишите выбранные баллы в листе для ответов рядом с порядковыми номерами чувства.

Постарайтесь выполнять задание внимательно, не торопясь. Исходите из того, что один и тот же человек в разных ситуациях способствует возникновению у нас множества очень разных переживаний.

Итак, насколько сильно вы переживаете:

1) восторг;
2) бодрость;
3) раскрепощение (свободу);
4) спокойствие;
5) интерес;
6) удовлетворенность;
7) счастье;
8) радость;
9) уверенность;
10) удовольствие;
11) усталость;
12) напряжение;
13) неудовлетворенность собой;
14) бессилие;
15) тщетность (напрасность ожиданий, безуспешность стремлений);
16) тревогу;
17) страх;
18) скованность;
19) растерянность;
20) досаду;
21) скуку;
22) разочарование;
23) уныние;
24) грусть;
25) печаль;
26) тоску;
27) единство с этим человеком (или общность);
28) дружелюбие (к этому человеку);
29) добросердечие (к этому человеку);
30) уверенность в собственной правоте;
31) собственную достаточную значимость;
32) гордость за себя;
33) признательность (этому человеку);
34) уважение (к этому человеку);
35) любовь (к этому человеку);
36) собственное одиночество;
37) отвращение к этому человеку (или неприязнь);
38) злобу, злость (на этого человека);
39) вину перед ним (или раскаяние);
40) зависть (по отношению к этому человеку);
41) стыд перед этим человеком (или смущение);
42) обиду (на этого человека);
43) презрение (по отношению к этому человеку);
44) ненависть (по отношению к этому человеку).

Теперь отметьте, какого рода события, связанные с этим человеком, происходили в вашей жизни за последние недели. Прочтите приведенные ниже варианты ответа и выберите один из них или несколько. Напишите номер выбранного варианта в 45-м пункте листа для ответов. Если у вас происходили разнообразные события, то вы можете выбрать более одного варианта ответа. В этом случае напишите выбранные номера в порядке убывания значимости в трех оставшихся пунктах — 45-м, 46-м и 47-м (так, чтобы на первом месте был наиболее значимый): 45 (46, 47). В последнее время у меня произошли:

1 — драматические, печальные события;
2 — неприятные события;
3 — приятные события;
4 — очень радостные события;
5 — примечательных событий не было.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. (полностью) ____________________ Дата опроса ____________________
Число, месяц, год рождения ______________ Образование ____________________
Пол ____________________________________ Должность ____________________

№		№		№		№		№		№	
1		11		20		27		36		45	
2		12		21		28		37		46	
3		13		22		29		38		47	
4		14		23		30		39			
5		15		24		31		40			
6		16		25		32		41			
7		17		26		33		42			
8		18				34		43			
9		19				35		44			
10											
G		**B**		**M**		**S**		**U**			

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

После заполнения листа для ответов проводится простое арифметическое суммирование баллов по всем пунктам, входящим в шкалу. Таким образом, подсчитываются пять шкальных оценок.

1. Шкала выраженности гедонистических чувств (G).
2. Шкала выраженности астенических чувств (B).
3. Шкала выраженности меланхолических чувств (M).
4. Шкала выраженности сближающих чувств (S).
5. Шкала выраженности удаляющих чувств (U).

После того как испытуемый заполнит Лист для ответов к методике «ПЧО», обратите внимание на оценки силы чувств. Выделите несколько (5–7) наиболее сильных чувств. Следует ориентироваться на абсолютные величины баллов силы чувств — выявить наибольшие и просить сделать пояснения, добавления к этим проставленным баллам силы чувств.

Желательно получить ответ на каждый из приведенных ниже вопросов (конечно, это возможно не всегда). Запишите услышанные ответы в форме прямой речи, не пытаясь одновременно вести литературное редактирование высказываний.

ОДИНОЧЕСТВО В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Вдвоем человек бывает более одиноким, чем наедине с собою.

Ф. Ницше

ОДИНОЧЕСТВО: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

В этом разделе будут проанализированы различные точки зрения на феномен одиночества человека.

О неоднозначности феномена одиночества хорошо написал В. Леви: «Одиночество — страна, полная противоречий, где все ясное и очевидное не есть истина, а скорее наоборот. Если у тебя нет мужа или жены, любовника или любовницы, это еще необязательно одиночество, а если есть — не гарантия от него. Если нет родителей, братьев, сестер, если детей нет или есть — то же самое. Если друзей нет — и это необязательно одиночество, хотя, кажется, что же?» [55, с. 12].

Рассмотрим наиболее распространенные определения переживания одиночества.

Как пишет В. Леви (2006), одиночество — «данность всякой отдельности, всякой особи: чтобы стать одиноким, довольно родиться [55, с. 14]. Одиночество начинается с того мига, когда мы начинаем бояться одиночества» [там же с. 42].

Одиночество — это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира [53, с. 27].

Одиночество — не разрыв социальных связей, а тягостное ощущение, переживание субъективной отъединенности, неудовлетворительности и поверхностности сложившихся взаимоотношений, то есть своеобразное психологическое одиночество [51, с. 368].

Одиночество — это субъективное состояние, отражающее тот факт, что желаемое качество и количество отношений хуже и меньше, чем в действительности. Одиночество — душевное состояние, проистекающее из-за разрыва между нашим стремлением к близости и невозможностью найти ее. Одиночество часто ассоциируется с депрессией, тревогой, несчастливостью и застенчивостью. Психологические и соматические симптомы переживания одиночества зависят скорее от его продолжительности, чем интенсивности [6].

В работе С. Л. Вербицкой (2002) одиночество — это психическое состояние, активирующее эмоциональное переживание процесса взаимодействия между субъектом и жизненной ситуацией и регулирующее степень внутренней или внешней активности субъекта. Одинокий человек — это эмоционально отчужденный субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей [19].

Одиночество — состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации. Индикация состояния одиночества связана с представлением о том, что: 1) одиночество — осознаваемое состояние, 2) одиночество оценивается человеком как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоциональную окраску, 3) одиночество — результат депривации жизненных потребностей личности, оно является вынужденным состоянием [28].

Г. М. Тихонов (2006) под одиночеством понимает болезненное осознание внутренней отделенности от других людей и возникающую на этом основании тоску по

человеческой связи и придающим жизни смысл отношениям. В теоретическом аспекте феномен одиночества возникает из онтологической отделенности человека от своего мира, а в практическом — переживание одиночества результирует из психической раздельности человека с миром [80].

К типичным эмоциональным состояниям одиноких людей относят: отчаянье, тоску, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, подавленность, внутреннюю опустошенность, скуку, утрату надежд, изоляцию, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолию, отчужденность. Отметим, что глубина описанных чувств и состояний будет определяться степенью субъективного переживания одиночества.

Переживание одиночества выступает проявлением острого кризисного состояния, которое может сопровождаться:

- безнадежностью, бесцельностью, опустошенностью, ощущением тупика; на таком эмоциональном фоне человеку трудно самостоятельно справиться со своими проблемами, находить пути их решения и действовать;
- беспомощностью, когда человек ощущает, что лишен какой-либо возможности управлять своей жизнью;
- чувством собственной неполноценности (когда человек себя низко оценивает, считает никчемным и т. д.);
- быстрой сменой чувств, изменчивостью настроения; надежды быстро вспыхивают и гаснут.

При благоприятном исходе кризиса человек, преодолевая одиночество, приобретает новый жизненный опыт, продвигается в личностном росте. При неблагоприятном исходе кризиса происходит фиксация на неадекватных способах разрешения ситуации или возникает заболевание [49, с. 276].

Многообразие трактовок феномена «одиночество» указывает на его социальную природу. Суть в том, что одиночество так или иначе связано с характером и особенностями социальных связей, отношений человека (в том числе и межличностных). Межличностные отношения, их особенности и характер выступают одним из факторов, провоцирующих чувство одиночества у людей.

В основе «Шкалы субъективного переживания одиночества» лежит представление о том, что одиночество является результатом дисгармонии межличностных отношений. Индикаторами дисгармоничности межличностных отношений выступают их напряженность, конфликтность, агрессивность, а также отчужденность между субъектами отношений. Чем больше человек переживает одиночество, тем более дисгармоничны его отношения с людьми, и наоборот, дисгармония в отношениях приводит к переживанию острого чувства одиночества.

Для диагностики переживания одиночества предлагаем использовать авторскую методику «Шкала субъективного переживания одиночества» [33], а также шкалу одиночества М. Фергюссона и Д. Рассела, текст, процедура проведения и обработки полученных данных которой дается по книге «Лабиринты одиночества» [53].

ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА (С. В. Духновского)

Основным назначением Шкалы субъективного переживания одиночества (СПО) является определение степени этого переживания, служащего показателем гармоничности—дисгармоничности межличностных отношений и показателем близости—отдаленности между субъектами отношений [33].

В качестве требований к методике выступили следующие:

1. Пригодность для обследования разных контингентов: здоровых и имеющих нервно-психические расстройства, людей разного возраста, разного уровня образования.
2. Возможность использования методики для изучения особенностей отношений в различных жизненных сферах: семейной, профессиональной, обучения, образования, общественной.
3. Возможность достаточно дифференцированной количественной оценки переживания одиночества в межличностных отношениях.
4. Компактность, удобство в использовании. Эти качества необходимы при скрининговых исследованиях.

Процедура проведения и интерпретация полученных данных. Для выведения интегральной оценки по шкале СПО была использована наиболее распространенная кумулятивная модель — суммирование чисел — ответов, поставленных испытуемыми в пунктах шкалы.

В большинстве опросников применяются пункты с двумя-тремя градациями (вариантами) ответов. Мы использовали в каждом пункте шкалу с довольно большим числом градаций — 7. Длина шкалы имеет такое количество градаций, которое позволяет обследуемому достаточно дифференцированно выразить свое отношение (согласие с предъявленным суждением) и не несет излишнего числа градаций, превышающего возможную субъективную точность оценок.

Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в шкалу. Затем сырые баллы переводятся в шкальные оценки (шкала стенов) по нормативной таблице.

ТЕКСТ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА
ЛИСТ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. ______________________________

Пол_______ Возраст_________ Дата заполнения______________________

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1 — полностью не согласен;
2 — согласен в малой степени;
3 — согласен почти наполовину;
4 — согласен наполовину;
5 — согласен более чем наполовину;
6 — согласен почти полностью;
7 — согласен полностью.

№	Пункты шкалы	Балл
1.	В последнее время у меня возникали ситуации, когда не с кем посоветоваться, рассказать о своих проблемах	
2.	Мне всегда есть с кем поделиться своими мыслями	
3.	Мне кажется, что близкие люди не понимают меня	
4.	Часто мне некому высказать все, что есть на душе	
5.	У меня есть люди, которые поддерживают меня в трудную минуту	
6.	Я всегда стараюсь найти время побыть наедине с собой	

Окончание таблицы

№	Пункты шкалы	Балл
7.	Бывает, я испытываю чувство потерянности, обособленности от людей	
8.	Я часто вижу равнодушие окружающих, вокруг толпа народу, а ты один	
9.	Я редко углубляюсь (погружаюсь) в собственные мысли	
10.	Чувство отчужденности (отдаленности) от всего происходящего является обычным для меня	
11.	Я не чувствую свою обособленность от окружающих	
12.	В последнее время я испытываю равнодушие, безразличие ко всему происходящему	
13.	Моя самостоятельность часто приводит к тому, что люди отдаляются, отчуждаются от меня	
14.	Находясь в группе людей, я часто чувствую себя одиноким	
15.	В последнее время я воспринимаю мир как нечто чуждое и чужое мне	
16.	Бывает, я чувствую себя никому не нужным	
17.	Бывает, я чувствую себя одиноким из-за своей самоуверенности	

КЛЮЧИ К ШКАЛЕ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Шкала переживания одиночества.
«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17.
«Обратные» пункты: 2, 5, 9, 11

Оценивание «обратных» пунктов							
Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

Таблица перевода сырых баллов в стандартные для Шкалы субъективного переживания одиночества (*n* = 507, 264 женщины, 243 мужчины)

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПО	≤ 12	13–20	21–28	29–36	37–44	45–52	53–60	61–68	69–76	≥77

Примечание: ПО — переживание одиночества.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА (СПО)

В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов по шкале в стандартные — стены.

Низкие значения по шкале — это оценки от 1 до 3 стенов.

Средние значения — оценки от 4 до 7 стенов.

Высокие значения — от 8 до 10 стенов.

Высокие оценки (высокий уровень переживания одиночества) — говорят о склонности все усложнять; человек озабочен своим будущим, последствиями своих поступков, возможными неудачами и несчастьями; беспокоится по поводу реальных или воображаемых препятствий; сдержан в выражении своих чувств. У таких людей снижен

тонус, им характерна усталость, инертность, уменьшен ресурс сил. В отношениях таких людей отмечается скромность (возможно сомнение в способности вызывать уважение), застенчивость, скептицизм, потребность в доверии и признании. *Крайне высокие оценки* (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее. Внутренняя конфликтность и сопровождающие ее эмоции связаны с трудностями локализации их истинного источника.

Одной из причин высоких значений (кроме дисгармонии, неудовлетворенности межличностными отношениями) выступает гиперболизированная ценность своего «Я» по внутренним интимным критериям (духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства).

Средние оценки (умеренно выраженное одиночество) характерны людям с умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя; возможно, это связано рефлексией на себя и свои отношения с другими людьми. Такие люди стремятся к сотрудничеству и дружелюбию — невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества.

Низкие оценки (низкий уровень переживания одиночества) свойственны людям с «открытым» отношением к себе (критичностью и внутренней честностью). Им свойственна уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я». У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности. Во взаимодействии с людьми преобладают сближающие чувства. В отношениях проявляется уверенность в себе, организаторские свойства (свойства руководителя), которые сочетаются со стремлением к сотрудничеству, дружелюбию и развитым чувством ответственности. Такой человек достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением. *Крайне низкие оценки* говорят о гиперсоциальности, чрезмерной выраженности сближающих чувств.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА Д. Рассела и М. Фергюссона

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Оцените каждое с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни, при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Выбранный вариант ответа отметьте знаком «+».

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1.	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2.	Мне не с кем поговорить				
3.	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4.	Мне не хватает общения				
5.	Я чувствую, будто никто не понимает меня				

Окончание таблицы

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
6.	Я застаю себя в ожидании, что люди напишут или позвонят мне				
7.	Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8.	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9.	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10.	Я чувствую себя покинутым				
11.	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12.	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13.	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14.	Я умираю от тоски по компании				
15.	В действительности никто как следует не знает меня				
16.	Я чувствую себя изолированным от других				
17.	Я несчастен, будучи таким одиноким				
18.	Мне трудно заводить друзей				
19.	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20.	Люди вокруг меня, но не со мной				

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.
2. Сумма ответов «часто» умножается на три.
3. Сумма ответов «иногда» умножается на два.
4. Сумма ответов «редко» умножается на один.
5. Сумма ответов «никогда» умножается на ноль.
6. Полученные баллы складываются.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.
Высокая степень одиночества — от 40 до 60 баллов.
Средний уровень одиночества — от 20 до 40 баллов.
Низкий уровень одиночества — до 20 баллов.

ДИАГНОСТИКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Одни вечно больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, другие здоровы только потому, что не боятся быть больными.

В. Ключевский

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Переживание субъективного благополучия является одним из индикаторов, позволяющих делать вывод о характере отношений между людьми, а также о социально-психологической дистанции между ними.

Как отмечает Л. В. Куликов (2003), для описания такого рода состояний и переживаний в психологической литературе применяется довольно широкий круг понятий. Чаще других используются понятия «благополучие / неблагополучие», «эмоциональный комфорт / дискомфорт», «удовлетворенность / неудовлетворенность жизнью», «счастье / несчастье» [49].

Если рассматривать благополучие как счастье, то в этом отношении хочется привести слова Н. А. Бердяева. «Слово „счастье" — самое бессодержательное и ничего не значащее из человеческих слов. Никакого критерия и мерила счастья не существует, и никакого сравнения не может быть счастья одного человека, со счастьем другого» [12, с. 123].

В настоящее время, пожалуй, нет строгого научного понятия для описания эмоциональных характеристик благополучия. В данном понятии угадывается акцент на субъективной стороне состояния личности, поскольку эмоции, переживания могут быть внешне выражены, но по самой сути явления внутренние.

Термин **«удовлетворенность жизнью»** широко распространен, что и объясняет его использование и в данном тексте. Однако для этого термина характерна неопределенность в предмете оценки. В психологическом аспекте более конструктивным является термин «благополучие». У него есть достаточно ясное значение, его трактовки совпадают или в значительной степени сходны в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для любого человека, занимают центральное место в самосознании и всем субъективном (внутреннем) мире личности.

Обратимся к анализу термина «субъективное благополучие». Слово «благо» определяется как то, что дает достаток, благополучие, удовлетворяет потребность; благополучие в его обыденном понимании и есть достижение этого. Но есть и собственное толкование благополучия — спокойная жизнь в довольстве, полная обеспеченность. Однако, как пишет Р. М. Шамионов (2004), «такое понимание совершенно не удовлетворяет требованию психологического определения этого явления. Когда речь идет о субъективном благополучии, подчеркивается не объективность, «блага», а внутренняя, субъективная его оценка. Иначе говоря, в понятие «субъективного благополучия» вкладывается смысл отношения личности к различным ипостасям своей жизни и деятельности и себя самого» [86, с. 7].

Термин **«субъективное благополучие»,** широко используемый в зарубежной психологической литературе, сравнительно нов, но проблема субъективного благополучия имеет глубокие исторические корни. Оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских работ, в которых употреблялась преимущественно категория «счастье». В современных работах на эту тему также широко используются понятия «счастье», «удовлетворение», «позитивные эмоции» и т. п., однако понятие «субъективного благополучие» нам представляется психологически более точным.

Как отмечает М. В. Соколова, проблема субъективного благополучия рассматривается современными исследователями как в практическом, так и в теоретическом планах. Ряд работ посвящены измерению и концептуализации субъективного благополучия, создаются различные методики для оценки как общего субъективного благополучия, так и отдельных его компонентов. Во многих исследованиях изучаются демографические и другие внешние корреляты субъективного благополучия [78].

У понятия «благополучие» есть достаточно ясное значение, его трактовки в значительной степени сходны или совпадают в различных научных дисциплинах и обыденном сознании. Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности. Неслучайно понятие благополучия взято ВОЗ в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье — состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Куликов Л. В., 2003).

По мнению Р. М. Шамионова (2004), в вопросе о субъективном благополучии личности существует по крайней мере две позиции: «от личности» — проблема самосознания, рефлексивного «Я» и «к личности» — проблема внешнего по отношению к ней содержания как условия субъективного благополучия и его вариативности (что обычно связывается с профилактикой функциональных нарушений и настроениями масс) [86, с. 7].

Сам автор понимает субъективное благополучие как «понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о „благополучной“ внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [73, с. 8].

С точки зрения А. В. Ворониной, «психологическое благополучие» формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) — жизнеспособности, саморазвития, самовыражения, самореализации. Благополучие может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях — психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья [20].

Структура психологического благополучия включает в себя шесть составляющих или измерений, каждое из которых описывается с помощью биполярной шкалы. К полярным компонентам структуры психологического благополучия относят: автономию, контроль над окружением, личностный рост, позитивные отношения с другими, цели в жизни, самопринятие.

Имеющиеся определения субъективного благополучия можно сгруппировать в три категории:

1. Благополучие определяется по внешним критериям, напимер добродетельная, «правильная» жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответствии с ними, человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми

социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

2. Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенностью жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие — это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним [78].

Однако, как пишет Л. В. Куликов, термины «благополучие» и «неблагополучие» имеют недостаток, проявляющийся в ассоциативном багаже, несущем немалую долю категоричности. Этого недостатка лишен термин «эмоциональный комфорт/дискомфорт». По этим соображениям нами используется здесь термин «комфорт» [49].

Применительно к нашему исследованию будем придерживаться представлений о благополучии личности, имеющихся в работах Л. В. Куликова. В качестве составляющих благополучия автор выделяет следующие.

- Социальное благополучие — удовлетворенность личности своим социальным статусом, межличностными отношениями.
- Духовное благополучие — ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод). Это также возможность принимать те или иные высшие ценности и свободно им следовать, переживать духовное единство с другим человеком, определенной общностью людей или всем человечеством. Для духовного благополучия важно продвижение в понимании сущности и предназначения человека, достаточно полное осознание смысла жизни.
- Витальное (телесное) благополучие — хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий индивида физический тонус.
- Психологическое благополучие (душевный комфорт) — слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Все перечисленные составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия довольно условно.

В исследовании под субъективным благополучием будем понимать «обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Именно оно в большей степени определяет характеристики доминирующего психического состояния: благоприятного состояния — способствующего согласованному протеканию психических процессов, успешному поведению, поддерживающему психическое и физическое здоровье, или, напротив, неблагоприятного» [49, с. 123].

Считаю, что, кроме описанного выше, благополучие создают удовлетворяющие (позитивные) межличностные отношения, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле, что предполагает достаточно близкую дистанцию между субъектами отношений. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряженность и отчужденность в значимых межличностных связях, недостаток близких, доверительных отношений, неспособность идти на компромисс, соперничество между субъектами отношений.

МЕТОДИКА «ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» (адаптированная М. В. Соколовой)

Шкала субъективного благополучия — адаптированный М. В. Соколовой вариант опросника, разработанного Г. Перуэ-Баду (G. Perrudet-Badoux), представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента **субъективного благополучия** [78].

Методика оценивает качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Дифференцировка пунктов по шести кластерам позволяет проводить наряду с количественным, качественный анализ ответов испытуемого. Шкала требует минимального времени для проведения и обработки и может применяться в различных ситуациях как с практическими, так и с исследовательскими целями.

Преимуществами данной методики являются ее краткость и скрининговый характер получаемой информации, что позволяет наметить направления дальнейшего исследования личности испытуемого.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибалльной шкале, где «1» означает «полностью согласен», «7» — «полностью не согласен», промежуточные баллы имеют соответствующие значения. Некоторые пункты являются «прямыми», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 1 балл, при ответе «2» — 2 балла и т. д. Другие пункты являются «обратными», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 7 баллов, при ответе «2» — 6 баллов и т. д. Сумма баллов по всем пунктам составляет итоговый балл по тесту. Итоговый балл является показателем наличия и глубины эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты исследователь может найти зоны особого напряжения или конфликта.

Сфера применения **Шкалы субъективного благополучия** достаточно широка. Она может с успехом применяться для контроля общего состояния клиента в ходе лечения, обнаружения проблемных зон при психологическом консультировании, оценки эмоционального благополучия при отборе и подборе кадров и других ситуациях, где требуется оценить особенности психоэмоциональной сферы личности.

В НПЦ «Психодиагностика» Шкала субъективного благополучия прошла всю процедуру адаптации и психометрической проверки на русскоязычной выборке, включая стандартизацию результатов.

ТЕКСТ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (ШСБ)

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. ______________________________

Пол_______ Возраст_________ Дата заполнения______________________

Инструкция. Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

1 — полностью согласен;
2 — согласен;
3 — более или менее согласен;
4 — затрудняюсь ответить;
5 — более или менее не согласен;
6 — не согласен;
7 — полностью не согласен.

№	Текст методики	Балл
1	В последнее время я был в хорошем настроении	
2	Моя работа давит на меня	
3	Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	
4	В последнее время я хорошо сплю	
5	Я редко скучаю в моей повседневной деятельности	
6	Я часто чувствую себя одиноким	
7	Я чувствую себя здоровым и бодрым	
8	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями	
9	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	
10	Утром мне трудно вставать и работать	
11	Я оптимист в отношении будущего	
12	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо	
13	Мне нравится моя повседневная деятельность	
14	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	
15	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	
16	Я все больше ощущаю потребность в уединении	
17	В последнее время я был очень рассеян	

КЛЮЧИ К ШКАЛЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15

Оценивание «прямых» пунктов							
Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	1	2	3	4	5	6	7

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17

Оценивание «обратных» пунктов							
Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Таблица перевода сырых баллов в стандартные оценки

Сырой балл	Стены	Сырой балл	Стены
25	1	64	6
26	1	65	6
27	1	66	6
28	1	67	6
29	1	68	6
30	1	69	6
31	1	70	6
32	1	71	7

Окончание таблицы

Сырой балл	Стены	Сырой балл	Стены
33	1	72	7
34	2	73	7
35	2	74	7
36	2	75	7
37	2	76	7
38	2	77	7
39	2	78	8
40	2	79	8
41	3	80	8
44	3	81	8
45	3	82	8
46	3	83	8
47	3	84	8
48	3	85	8
49	4	86	9
50	4	87	9
51	4	88	9
52	4	89	9
53	4	90	9
54	4	91	9
55	4	92	9
56	5	93	10
57	5	94	10
58	5	95	10
59	5	96	10
60	5	97	10
61	5	98	10
62	5	99	10
63	6	100	10

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Сырой балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по Шкале стенов (среднее значение — 5,5, стандартное отклонение — 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

Средние оценки (4–7 стенов) свидетельствуют о низкой выраженности качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8–9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие

комплекса неполноценности; они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенны, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (2–3 стена), говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ (1 стен) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ[4]

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Дальнейшая работа над методикой измерения жизненной удовлетворенности определялась задачей сделать обследование максимально компактным, применимым для массовых исследований. Цель теста — определение общего психологического состояния человека.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ»

Инструкция. Испытуемому предъявляется для заполнения бланк теста, включающий 20 пунктов-суждений. Участнику опроса разъясняют, что люди по-разному оценивают различные периоды своей жизни, что на бланке зафиксированы некоторые наиболее частые высказывания людей о своем настроении в разные периоды жизни, и предлагают отметить каждое суждение.

№	Суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал	2	0	1
2	Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	0	2	1
3	Сейчас самый мрачный период в моей жизни	0	2	1
4	Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть	0	2	1

[4] Данная методика взята из книги «Диагностика здоровья. Психологический практикум» [26].

Окончание таблицы

№	Суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
5	Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе	2	0	1
6	Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные	0	2	1
7	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни	2	0	1
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела	2	0	1
9	К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше	2	0	1
10	С возрастом я все больше ощущаю какую-то усталость	0	2	1
11	Ощущение возраста не беспокоит меня	2	0	1
12	Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения	2	0	1
13	Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность	2	0	1
14	По сравнению с другими людьми моего возраста я наделал в своей жизни массу глупостей	0	2	1
15	Я выгляжу лучше, чем большинство людей моего возраста	2	0	1
16	У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время	2	0	1
17	Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что многое в своей жизни я упустил	0	2	1
18	Я слишком часто по сравнению с другими людьми нахожусь в подавленном настроении	0	2	1
19	Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни	2	0	1
20	Что бы ни говорили, а с возрастом большинству людей становится хуже, а не лучше	0	2	1

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитывается общий суммарный балл, который является *индексом жизненной удовлетворенности*. Величина показателя варьирует от 0 до 40.

Показатель индекса *жизненной удовлетворенности* отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. *Индекс жизненной удовлетворенности* — интегративный показатель системы отношений человека к жизни, его общего умонастроения. Он может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие — отрицательно [23].

КОНФЛИКТНОСТЬ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Нет ничего, с чем бы не смог справиться человек, даже среди вещей, которые кажутся ему невозможными.

Я. Цунэтомо

КОНФЛИКТНОСТЬ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

В Большой психологической энциклопедии конфликт определяется как «столкновение противоречивых и противоположных задач, мнений, точек зрения оппонентов или субъектов взаимодействия». В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая:

- противоречивые позиции сторон по какому-то поводу;
- противоположные цели или средства их достижения в данных условиях;
- несовпадение интересов, желаний, способностей оппонентов [15, с. 187].

Как отмечает Б. И. Хасан (2003), в психологии сложилось представление о конфликте:

- как о явлении, возникающем у человека, между людьми, т. е. о таком феномене, который существует как неотъемлемая часть человеческой жизни и несет на себе отпечаток негативизма;
- как о явлении, имеющем однозначно линейный характер (предпочтение—отвержение, победа—поражение, выигрыш—проигрыш).

В психологической литературе можно найти такое определение конфликта. Конфликт — «такая специальная организованность взаимодействия, которая позволяет удерживать единство столкнувшихся действий за счет процесса поиска или создания ресурсов и средств разрешения противоречия» [83, с. 27]. Данное определение не всегда применимо, в противном случае люди должны: во-первых, организовать, специально инициировать конфликт, во-вторых, получать при этом радость и удовольствие.

Под конфликтом понимают «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [5, с. 81].

В конфликте обязательными составляющими выступают:

1. Биполярность противостоящих тенденций (противоречивые позиции сторон по какому-то поводу, противоположные цели или средства их достижения в данных условиях; несовпадение интересов, желаний и т. п.).
2. Активность, направленная на преодоление противоречия.
3. Субъектность — наличие носителей, выразителей конфликта [15; 16].

Следовательно, на дистанцию в отношениях влияет как характер возникающего противоречия, его значимость для субъектов отношений, так и активность противоборствующих сторон. Серьезность противоречий и разногласий есть фактор, отдаляющий людей друг от друга, тогда как активность, направленная на его снятие, преодоление, способствует сближению людей, гармонизации отношений между ними.

К. Левин писал, что конфликт психологически можно охарактеризовать как ситуацию, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины. Он различает следующие типы конфликтных ситуаций:

- *конфликт «стремление—стремление»:* когда даны два объекта или цели, обладающие равным требовательным характером (валентностью); при этом необходимо сделать выбор между двумя возможностями;
- *конфликт «избегание—избегание»* возникает в ситуации, когда приходится делать выбор между двумя негативными тенденциями;
- *конфликт «стремление—избегание»* представляет ситуации, в которых одно и то же одновременно притягивает и отталкивает. В условиях такого конфликта приближение к объекту ведет к возрастанию отталкивающих сил. На определенном расстоянии от объекта есть точка равновесия между силами. На большем расстоянии притягивающие силы больше отталкивающих;
- *конфликт «двойных стремления—избегания»* — это конфликт двойной амбивалентности, проявляющийся в ситуации, когда нужно осуществить выбор между двумя равнозначными стимулами, обладающими одинаковыми положительными и отрицательными сторонами [105].

При описании конфликтности в межличностных отношениях выделяется своей достоверностью позиция Н. В. Гришиной (2004). Автор понимает **конфликтную ситуацию** следующим образом: «это ситуация, в которой имеет место противоречие между ее участниками, проявляющееся в их противодействии друг другу (противостоянии, противоборстве) и сопровождающаяся аффективными проявлениями» [24, с. 175]. Участники конфликта переживают ее как значимую психологическую проблему, требующую своего разрешения. Такое противостояние вызывает активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон.

Было бы некорректно утверждать, что гармония в отношениях возможна только при отсутствии конфликтов. Как раз наоборот, наличие конфликтов есть неотъемлемая часть межличностных отношений, они выступают индикаторами дистанции в межличностных отношениях. При этом важно, как разрешаются конфликты в отношениях, для этого выделяют конструктивный (продуктивный) и деструктивный конфликты.

Конструктивный (продуктивный) конфликт оказывает положительное действие на состав, движение и исход социально-психологических процессов, являющихся первопричиной улучшения и саморазвития личности [15] и отношений между взаимодействующими людьми.

Деструктивный конфликт оказывает негативное влияние на личность и ее отношения с окружающими людьми. Это находит свои проявления в личностной напряженности, снижении самооценки, снижении эффективности деятельности, возникновении острых эмоциональных переживаний, ухудшении общения, снижении эффективности совместной деятельности [15].

Исследователи [5, 24, 83, 84] выделяют ряд фундаментальных факторов, оказывающих влияние на конструктивный или деструктивный характер развития конфликта, а следовательно, на сближение или отдаление субъектов отношений:

а) характер проблем и их сложность снижают вероятность соглашения;
б) характеристики конфликтующих сторон, например такие индивидуальные характеристики, как атрибутивные тенденции, потребность во власти, контроле, кооперативная или конкурентная ориентация, способность к генерации возможных альтернатив решения;
в) степень сходства—различия между сторонами;
г) факторы ситуации включают в себя общий климат, ослабляющий или ужесточающий конфликт;
д) навыки управления конфликтом: кооперативная ориентация, стимулирующая навыки конструктивного управления конфликтом (способность различения позиционных требований, базовых интересов, видения перспективы);
е) стратегии управления конфликтом: соперничество (борьба, доминирование, конкуренция), приспособление (уступчивость), избегание (уход), разрешение конфликта (сотрудничество, кооперация, переговоры), компромисс.

Кроме этого, на конструктивное или деструктивное разрешение конфликта, в том числе и в межличностных отношениях, оказывают влияние «мотивационная направленность на конфликт» противоборствующих сторон. М. Дейч выделяет три типа мотивационных направленностей на конфликт:

1. Кооперативная — ориентирована на удовлетворение интересов обеих сторон.
2. Индивидуалистическая — ориентирована на достижение собственных целей и ненаправленная на интересы другого.
3. Конкурентная — стремление добиться большего для себя, в ущерб другому.

В заключение отметим, что характер конфликта (противоречия), а также ориентация на его разрешение (конструктивная или деструктивная) определяет степень близости—отдаленности субъектов отношений друг от друга [88].

ТЕСТ ОПИСАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТОМАСА (адаптированный Н. В. Гришиной)

Текст методики, процедура проведения и интерпретация полученных данных взяты из книги «Диагностика здоровья. Психологический практикум» [26].

Инструкция. Перед вами 30 пар суждений, в каждом из которых вам следует выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. а) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
б) Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь достичь своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. а) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
б) Я отстаиваю свои желания.

23. а) Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. а) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. а) Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. ____________________

Пол_______ Возраст_________ Дата заполнения____________________

№	А	Б	№	А	Б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ ОПИСАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ К. ТОМАСА

№	Доминирование	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			б		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а
Всего					

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ ОПРОСНИКА

Соперничество заключается в навязывании другой стороне предпочтительного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгодности результата для всей группы, организации, а не для отдельной личности или микрогруппы; важности исхода борьбы для проводящего данную стратегию; отсутствии времени на уговоры оппонента.

Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части ранее выдвигавшихся требований,

готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить.

Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают равными возможностями; наличия взаимоисключающих интересов; удовлетворения временным решением; угрозы потерять все. Сегодня компромисс — наиболее часто используемая стратегия завершения конфликтов.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают разные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; незначительность проблемы. Кроме того, к такому выходу из конфликта приводит значительный ущерб, полученный в ходе борьбы, угроза еще более серьезных негативных последствий, отсутствие шансов на другой исход, давление третьей стороны. В некоторых ситуациях с помощью уступки реализуется принцип «Три Д»: Дай Дорогу Дураку.

Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой уйти из конфликта при минимуме затрат. Отличается от аналогичной стратегии поведения в ходе конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, разговор идет не о разрешении, а о затухании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на затянувшийся конфликт.

Избегание применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, наличии трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения.

Сотрудничество эффективно в ситуациях: сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различие во власти; важности решения для обеих сторон; непредубежденности участников. Сочетание стратегий определяет, каким способом разрешится противоречие, лежащее в основе конфликта.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Каждая проблема указывает на способ ее решения и в каждой проблеме заложены некоторые векторные характеристики ее преодоления.

В. А. Ананьев

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Как было показано в предыдущей части, отношения между людьми невозможны без конфронтации, без наличия противоречий между субъектами. Кроме стратегий поведения в конфликте, для его разрешения, равно как и для преодоления неудовлетворенности отношениями, субъект использует психологическую защиту и различные копинг-стратегии.

В психологии часто используется понятие, имеющее различные дефиниции, — «психологическая защита». А. Фрейд (1993) описала специфические механизмы, которые позволяют сохранить целостность личности в условиях внешней либо внутренней угрозы. При этом защита является специфическим способом взаимодействия с реальностью, позволяющим ее либо игнорировать, либо избегать или искажать. Она разделила механизмы защиты на группы и выделила перцептивные, интеллектуальные и двигательные автоматизмы, обеспечивающие последовательное искажение образа реальной ситуации с целью ослабления травмирующего эмоционального напряжения. *Защитные механизмы* определяются как деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием.

К наиболее распространенным определениям психологической защиты в отечественной психологии относятся:

- ряд специфических способов переработки переживаний, снижающих неприятное, дискомфортное, а порой даже опасное для здоровья напряжение в эмоциональной жизни субъекта. Снятие психологической защитой нежелательных напряжений достигается путем своеобразных форм изменения переживаний, при которых происходит замена (иногда причудливая) объектов или мотивов переживания другими объектами или мотивами (Бассин Ф. В., 1969);
- психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Бассин Ф. В., Рожнов В. Е., 1974); динамика системы установок личности в случае конфликта между ними (Бассин Ф. В., 1976);
- способы переработки информации, блокирующие угрожающую информацию (Тонконогий И. В., 1978);
- механизм адаптивной перестройки восприятия и оценки, выступающий в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспокойства, вызванное внутренним или внешним конфликтом, и не может справиться со стрессом (Ташлыков В. А., 1984);
- пассивно-оборонительные формы реагирования в патогенной жизненной ситуации (Зачепицкий Р. А., 1980);
- способы репрезентации искаженного смысла (Цапкин В. Н., 1985).

Общим для всех определений психологической защиты является ситуация конфликта, психологической травмы, стресса, а также наличие общей цели — редукция эмоционального напряжения, связанного с конфликтом, предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом.

Ряд отечественных исследователей предлагает делать различие между патологической психологической защитой или неадекватными формами адаптации и нормальной, профилактической, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни [62; 68].

Б. В. Зейгарник выделяет конструктивные и деструктивные меры защиты. Первые связываются с неосознанностью их субъектом, а вторые — с осознанным принятием и регуляцией. Неосознаваемая и неконструктивная защита отмечается и у здоровых людей в ситуации фрустрации. Проявляясь на неосознаваемом уровне, меры защиты нередко приводят к деформации поступков человека, нарушению гармоничных связей между целями поведения и определяемой поведением ситуацией [68].

Отметим, что психологическая защита при переживании одиночества также может носить деструктивный характер, который будет определяться не степенью осознанности или неосознанности, а, прежде всего, негативным характером влияния на личность, на отношения личности. Если же человек преодолевает одиночество без психологического ущерба для себя, без личностной дезорганиации, то можно говорить о конструктивности психологической защиты.

Сохранность личности при использовании защитных механизмов будет определяться «силой Я» субъекта (Бассин Ф. В., 1969). Она проявляется в толерантности к неудовлетворяемым аффективным напряжениям; в их переносимости субъектом без распада его поведения; в способности подчинить эти напряжения, приспосабливая их к «принципу реальности» (З. Фрейд), а также в сопротивлении, которое «Я» оказывает дезорганизации действий, если влечения не могут быть по объективным причинам реализованы. Ф. В. Бассин отмечает, что «сила Я» определяется мерой способности целенаправленно регулировать действия в условиях невозможности удовлетворения влечений нарастающей силы.

Переживание одиночества, его преодоление или усиление будет определяться «силой Я». Ее слабость будет проявляться в плохой переносимости одиночества. Слабость «силы Я» способствует неполному и неэффективному включению защитных механизмов личности при преодолении одиночества в межличностных отношениях.

Защитные механизмы срабатывают при угрозе нарушения устойчивости личности и ее отношений с окружающим миром. Согласно Т. Б. Карцевой (1988), в этом случае может действовать феномен защиты позитивного «Я» (принцип максимизации) — начинает преобладать позитивное оценивание себя, результатом чего выступает образование «фальшивого Я». Возникающие при этом явления *объективной ригидности* (неспособность увидеть в возникшей ситуации реальную проблему) и *мотивационной ригидности* (действие ценной фиксированной установки, успешной в прошлом, но неадекватной в настоящем) также относятся к защитным механизмам устойчивости личности.

Психологическая защита не является встроенным механизмом личностной структуры. Только развиваясь как личность, индивид делает защиту частью своей внутренней структуры. Хотя, конечно, частично защита может перестроиться под влиянием определенных социальных взаимодействий.

Психологическая защита — не более чем один из возможных способов описания некоторых форм поведения, мыслительной деятельности, проявления аффективности при преодолении одиночества в отношениях между людьми.

Среди современных исследователей нет единого мнения по вопросу о том, сколько всего известно защитных механизмов. В монографии А. Фрейд выделяется 15 механизмов. Л. И. Вассерман с соавторами (1998) приводит список из 34 механизмов психологической защиты: вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное и вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девалюация (обесценивание), примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, инсценирование реакции, фантазирование, заговаривание, аутоагрессия.

Р. М. Грановская, И. М. Никольская (1998, 2000) в своих исследованиях дифференцируют 11 механизмов защиты у взрослых: отрицание, вытеснение, подавление, рационализация, проекция, идентификация, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация, катарсис, также 5 детских поведенческих реакций — отказ, оппозиция, имитация, компенсация, эмансипация.

Защитные механизмы имеют свои объективные проявления — внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоций или рассуждений человека.

Рассматривая защитные механизмы как интрапсихический феномен, необходимо отметить, что по отношению к переживанию *они реализуют свои специфические функции.* На основе этого выделяют три типа защитных механизмов:

- защитные механизмы, реализующие *функцию отреагирования* переживаний; это предполагает не только разрядку эмоционального напряжения, но и овладение эмоциональными реакциями партнера по общению;
- защитные механизмы, реализующие *функцию ослабления или редукцию* переживания, направлены на регуляцию собственного эмоционального состояния; защитные процессы этого типа заключаются в преобразовании когнитивной основы переживаний;
- защитные механизмы, реализующие *функцию трансформации* переживаний, что ведет к смене знака эмоционального переживания.

Конструктивная работа психологической защиты способствует ослаблению эмоционального напряжения, повышению настроения, стремлению прилагать усилия для гармонизации отношений. Неконструктивная — приводит к усилению эмоционального напряжения, происходит усиление тяжести (интенсивности и глубины) негативных переживаний субъекта.

Важно то, что и защитные поведенческие реакции, и защитные психологические механизмы по своей сути являются автоматизмами. Это означает, что они включаются в ситуации конфликта, фрустрации, психотравмы, стресса помимо воли и сознания человека. Психологическая защита при преодолении одиночества срабатывает автоматически, включается бессознательно.

Автоматизмы психологической защиты условно делят на *ситуационные,* возникающие в психотравмирующей ситуации, и *стилевые* — отличающиеся устойчивостью и генерализованностью (Вассерман Л. И., 1998).

Под «стилем защиты» понимают относительно постоянную на длительных отрезках времени и индивидуально очерченную у каждого человека систему внешних и внутренних «психотехнических действий», нацеленных на «снятие» конфликта в сфере самосознания для обеспечения позитивного отношения к своему «Я» (Соколова Е. Т., Николаева В. В., 1995). На развитие стилевых защитных автоматизмов

значимое влияние оказывают следующие факторы (Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000):

- динамические особенности психики (активность—пассивность);
- личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей в безопасности, свободе и автономии, успехе и эффективности, признании и самоопределении;
- опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных, жизненных ситуаций;
- хроническая психотравматизация личности.

Действие психологической защиты — одно из обязательных условий переживания дисгармонии в отношениях, независимо от его модальности (положительное оно или нет). Ее объективными проявлениями выступают ситуационные и стилевые защитные автоматизмы, отражающие переживание на бессознательном уровне, так как их включение происходит неосознанно для человека.

На сознательном уровне преодоление конфликтности, неудовлетворенности межличностными отношениями выступает в форме «совладающего поведения» (копинг-стратегий) как осознанных вариантов бессознательных защит.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Копинг-стратегиями (совладающим поведением) обозначают сознательные усилия личности в ситуации психологической угрозы для совладания со стрессом и другими порождающими тревогу событиями.

И. М. Никольская, Р. М. Грановская (2000) считают, что для совладания необходимо соблюдать по крайней мере три условия: 1) достаточно полно осознавать возникшие трудности; 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; 3) уметь своевременно применить их на практике. Исследователи считают, что «...эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным, или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности» [62, с. 70].

Лазарус (Lazarus R. S.) выделил три типа стратегии совладания с угрожающей ситуацией:

1) механизмы защиты «Я»;
2) прямое действие — нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом;
3) совладание (копинг) без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует [92].

Мерфи и Мориарти (Murphu L. B., Moriarty A.) выделяли: *копинг,* имеющий целью активное разрешение проблемы, достижение адекватного ответа на требования среды, и *копинг,* нацеленный на мобилизацию личностных ресурсов для сохранения внутреннего равновесия и поддержания внутренней интеграции в стрессовом состоянии [94].

Лазарус и Фолкман (Lazarus R. S., Folkman S.) выделили две функции копинга, которые использует человек для преодоления ситуаций: 1) копинг, *«сфокусированный на проблеме»,* направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, *«сфокусированный на эмоциях»,* ориентирован на управление эмоциональным стрессом. Авторы подчеркивают необходимость учета обеих функций при оценке психологического преодоления [93].

Аналогичный подход можно найти в работе Виталиано (P. P. Vitaliano), где также выделяется проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный

копинг с соответствующим использованием различных способов психологического преодоления [97].

Перлин и Шултер (L. I. Pearlin, C. Schoolter) выявили три варианта копинг-поведения — психологического преодоления: 1) *копинг,* направленный на стимул или на устранение стрессора как такового; 2) *копинг,* направленный на эмоциональный ответ, в частности, на редукцию эмоционального напряжения; 3) *копинг,* направленный на оценку или нацеленный на изменение восприятия и оценки стрессора с использованием механизмов психологической защиты [95].

Вебер (H. Weber) считает, что совладающее поведение — это все попытки субъекта приспособиться к внешним или внутренним стрессовым влияниям: овладеть или адаптироваться, ослабить или уклониться от них. Автор выделил следующие способы совладающего поведения (решения проблем): реальное поведенческое или когнитивное решение проблемы; поиск социальной поддержки; интерпретация ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблем; избегание; чувство сострадания к самому себе; снижение самооценки; эмоциональная экспрессия [98].

Терри Дэбора (J. Terry Deborah) на основе когнитивно-феноменологической теории стресса (Lazarus R. S., Folkman S., 1984) выдвинула две гипотезы:

- совладающее поведение зависит от возможностей преодоления стресса — локуса контроля, самооценки, невротизма, отрицания социальной поддержки;
- совладающее поведение зависит от оценки ситуации индивидом, на которую влияют сила стресса, ситуативный локус контроля, представления о самоэффективности и значимости событий [96].

Согласно Лазарусу (Lazarus), *оценка* является когнитивным медиатором реакции на стресс, опосредствуя требования среды и иерархию целей индивида. Процесс совладания влияет на стрессовую реакцию двояко: 1) меняет отношения индивида с окружением и стрессовой ситуацией — при «проблемно-ориентированном» совладании; 2) меняет способ интерпретации — при «эмоционально-ориентированном» совладании [92].

Таким образом, совладание при преодолении одиночества, связанного с дисгармонией в отношениях с другими людьми, может осуществляться посредством когнитивной переоценки: если ситуация оценена как та, которую можно изменить, то обычно имеет место «проблемно-ориентированное» совладание; в противном случае — «эмоционально-ориентированное».

Н. А. Сиротой (1994) разработаны три теоретические модели копинг-поведения: 1) модель активного адаптивно-функционального копинг-поведения; 2) модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения; 3) модель пассивного, дисфункционального, дезадаптивного копинг-поведения.

В выделенных моделях характер копинга определяется решением или нерешением проблемы, направленностью на преодоление ситуации или на редукцию эмоционального напряжения, а также влиянием на личность на оси «развитие личности — дезадаптация личности».

С. К. Нартова-Бочавер (1997) выделила следующие *характеристики копинга:* 1) ориентированность или локус копинга (на проблему или на себя); 2) область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет); 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ли ситуация радикально или требует возврата к ней); 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

Для преодоления одиночества в межличностных отношениях можно использовать пять компонентов копинг-процесса, выделенные Дзурилла и Незу (T. J. D'Zurilla, A. Nezu):

1. Ориентация в проблеме, в процессе которой подключаются когнитивный и мотивационный компоненты с целью общего ознакомления.
2. Определение и формулирование проблемы — ее описание в определенных терминах и идентификация специфических целей.
3. Генерация альтернатив, где определяются варианты решения проблемы.
4. Принятие решения посредством развития цепи действий. Рассмотрение возможных последствий принятия различных альтернатив решения и выбор среди них наиболее оптимальных.
5. Выполнение решения проблемы с последующей проверкой его эффективности [91].

Подводя итог сказанному, отмечу, что преодоление одиночества, связанного с дисгармонией межличностных отношений определяется характером используемых психологических защит и копинг-стратегий. Это также будет влиять на физическое и психическое самочувствие субъектов отношений. Использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет к снижению одиночества, тогда как применение пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет к его усилению и дальнейшему негативному влиянию как на личность и ее отношения с другими людьми. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в ходе которого формируется общая социальная компетентность личности.

Для диагностики психологической защиты и копинга предлагаем использовать методики «Индекс жизненного стиля» и «Индикатор копинг-стратегий». Тексты опросников, процедура проведения и интерпретация данных будут представлены ниже.

МЕТОДИКА «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ» (LSI)

Методика «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index), созданная Р. Плутчиком, предназначена для диагностики восьми защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение (перенос), рационализация (интеллектуализация), гиперкомпенсация (реактивное образование).

Инструкция. Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает, или действия, которые он обычно совершает. Оцените, в какой степени это относится к вам. Если утверждение вам не соответствует, то поставьте знак «–», а если утверждение вам соответствует, то поставьте знак «+».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Я очень легкий человек, и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.

10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь скользкому (склизкому) вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти беспокоит.
50. У меня портится настроение и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думает.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее, с тем чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то я был так сердит, что сильно ударил по чему-нибудь или поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые «топчут» других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. ______________________________

Пол_______ Возраст_________ Дата заполнения__________________

№		№		№		№		№		№		№		№		A	
1		14		27		40		53		66		79		92		B	
2		15		28		41		54		67		80		93		C	
3		16		29		42		55		68		81		94		D	
4		17		30		43		56		69		82		95		E	
5		18		31		44		57		70		83		96		F	
6		19		32		45		58		71		84		97		G	
7		20		33		46		59		72		85				H	
8		21		34		47		60		73		86					
9		22		35		48		61		74		87					
10		23		36		49		62		75		88					
11		24		37		50		63		76		89					
12		25		38		51		64		77		90					
13		26		39		52		65		78		91					

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Суммируются ответы «Да» по пунктам, соответствующим каждой шкале. Чем больше сумма баллов, тем более выражено качество.

Шкала отрицания (A) — 1, 6, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.
Шкала вытеснения (B) — 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.
Шкала регрессии (C) — 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.
Шкала компенсации (D) — 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.
Шкала проекции (E) — 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.
Шкала замещения или переноса (F) — 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.
Шкала рационализации (G) — 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.
Гиперкомпенсация (H) — 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ ОПРОСНИКА

Шкала отрицания (A) — стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Отрицание приводит к тому, что некоторая информация ни сразу, ни впоследствии не может дойти до сознания.

Шкала вытеснения (B) характеризуется недопущением, исключением из сознания неосознанного импульса, неприемлемого для сознания. Вытеснение связано с забыванием истинного, но не приемлемого для человека мотива поступка. Забывается не сам по себе поступок, а его первопричина. Забыв истинный мотив, человек заменяет его на ложный. Неисполненные желания и представления вытесняются из сознания, что приносит освобождение. Тем не менее вытеснение требует постоянной энергии для его поддержания.

Шкала регрессии (C) представляет собой механизм защиты, посредством которого человек избегает или пытается избежать тревоги, частично или полностью возвращаясь на более раннюю стадию развития. Человек начинает использовать уже отработанные механизмы решения проблем, не всегда совпадающие с его возрастом, наблюдается временное облегчение ситуации, но затрудняется ее реальное восприятие и адекватность поведения.

Шкала компенсации (D) — прикрытие собственных слабостей, подчеркивание желаемых черт или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других.

Шкала проекции (E) выступает механизмом бессознательного переноса субъектом собственных неприемлемых мыслей, переживаний, состояний, черт на другого человека. В основе этого лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений установок и т. п. и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри себя, на окружающий мир.

Шкала замещения или переноса (F). Это психический процесс, в результате которого вместо одного появляется что-то другое, способное вызвать у человека непонимание, недоумение. В основе лежит перенос реакции с недоступного на доступный объект или замена неприемлемого действия — приемлемым.

Шкала рационализации (G) — другое название — интеллектуализация. Это процесс логического, рассудочного объяснения человеком собственных мыслей, установок, поступков и действий, позволяющий оправдать и скрывать истинные их мотивы.

Гиперкомпенсация (H) — другое название — реактивное образование. Представляет собой реакцию человека на вытесненное желание, способ реагирования человека на амбивалентные чувства.

МЕТОДИКА «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ» (Д. Амирхана)

Текст методики, процедура проведения и интерпретация получаемых результатов заимствованы из книги Е. П. Ильина «Психология индивидуальных различий» [38].

Методика адаптирована в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева.

Инструкция. Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. Ознакомившись с утверждениями, вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестны посторонним. Постарайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем в ваших отношениях с другими людьми, с которой вы столкнулись за последний год и которая заставила вас сильно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Читая приведенные ниже утверждения, выразите свое согласие или несогласие с ними.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
24. Иду к другу за советом — как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых также проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ МЕТОДИКИ «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИИ»

Ф. И. О. (полностью) ____________________ Дата опроса ____________________
Число, месяц, год рождения ______________ Образование ____________________
Пол ____________________________________ Должность ____________________

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1			12			23		
2			13			24		
3			14			25		
4			15			26		
5			16			27		
6			17			28		
7			18			29		
8			19			30		
9			20			31		
10			21			32		
11			22			33		

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИИ»

Шкала «Разрешение проблем». Суммируются ответы «Да» по пунктам — 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «Поиск социальной поддержки». Суммируются ответы «Да» по пунктам — 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «Избегание проблем». Суммируются ответы «Да» по пунктам — 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оценка результатов. Сумма баллов по каждой шкале умножается на три, таким образом получается итоговый балл по каждой шкале.

Разрешение проблем: 11–16 баллов очень низкое, 17–21 балл — низкое, 22–30 баллов — среднее и 31 и выше — высокое.

Поиск социальной поддержки: до 13 баллов — низкий, 14–18 баллов — низкий, 19–28 баллов — средний и от 29 и выше — высокий.

Избегание проблем: 11–15 балов очень низкое, 16–23 бала — низкое, 24–26 баллов — среднее и 27 и более баллов — высокое.

ДИАЛОГИЧНОСТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

«Я» не существует без отношения к другому как к «Ты».

М. Бубер

ДИАЛОГИЧНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Проблема диалогичности не характерна для психологии. В психологической науке диалогичность рассматривается либо в контексте решения конфликтов, где диалог выступает конструктивным способом их разрешения (это было описано в предыдущих разделах), либо в контексте психологии общения.

В этом отношении в Большой психологической энциклопедии выделяется такое понятие, как «диалогическая речь», под которым понимается — «беседа между двумя лицами, построенная в форме реплик. Диалогическая речь между собеседниками идет на определенном поддерживаемом ими уровне, на понятном обоим языке. Речь выражает сущность всего человека и определяет его типологическую характеристику. Правильно построенная модель диалога позволяет успешнее и быстрее добиться результата беседы» [15, с. 136].

Проблема диалогичности наиболее полно раскрыта в работах М. Бубера, К. Ясперса, М. М. Бахтина, Н. А. Бердяева, С. Л. Франка, Ю. М. Лотмана и др.

На мой взгляд, идея диалога, диалогичности обладает достаточно высокой эвристической значимостью для социальной психологии и, в частности, в сфере взаимодействия людей, в сфере их межличностных отношений.

Диалог — «информативное и экзистенциальное взаимодействие между коммуницирующими сторонами, посредством которого происходит понимание. Диалог может трактоваться как выбор сторонами совместного курса взаимодействия, определяющего лица „Я“ и „Другого“» [63, с. 320].

В философии в первой половине XX века возникло такое направление, как диалогизм, ставившее целью создание нового типа рефлексии на основе диалога, который понимается «в качестве отношения к Другому как к Ты» [63, с. 320]. Суть диалогизма, как «нового типа мышления» базируется на «отношении», а не на познании, и ориентируется на воплощение в «поступок», а не остается на уровне созерцания. Действительное «Я» — результат спонтанной направленности человека на что-то Иное по мимо себя [63, с 320].

Для К. Ясперса диалогичность — это инструмент, способствующий коммуникации, это есть средство постижения бытия. Диалогичность — когда «Другой» воздействовал в той же мере на «Меня», как и испытывал обратное от меня воздействие. Кроме этого, Ясперс считает, что диалогичность — взаимная устремленность людей «найти самих себя». Именно тогда, когда философ обращается к проблемам «бытия людей

в мире», ярко проявляется роль диалогичности как функции человека исторического, общественного. Диалог, возникающий между обладающими «волей к коммуникации» людьми, есть та необходимая основа, которая служит делу единения людей [90].

Тем не менее диалог (спор—согласие) — предполагает конфронтацию между субъектами отношений. Он предполагает этику сосуществования и толерантности, в противовес экспансии, агрессии, доминирования одного субъекта над другим (без его согласия). Самое основное в диалогичности — это принятие и понимание.

Как писал М. М. Бахтин, «слово нельзя отдать одному говорящему. У автора (говорящего) свои неотъемлемые права на слово, но свои права есть и у слушателя, свои права у тех, чьи голоса звучат в преднайденном автором слове (ведь ничьих слов нет)» [9]. Кроме того, Бахтин указывал на то, что отношение к чужим высказываниям предполагает, кроме отношения к предмету диалога, отношение и к самому говорящему.

Ю. М. Лотман (2004) говорит о том, что «диалог подразумевает асимметрию, асимметрия же выражается, во-первых, в различии семиотической структуры (языка) участников диалога и, во-вторых, в попеременной направленности сообщений» [58, с. 268].

Условиями возможности диалога выступают следующие:

- Асимметрия. «...Если без семиотического различения диалог бессмысленен, то при исключительном и абсолютном различии он невозможен» [58, с. 268].
- Взаимная заинтересованность участников ситуации в сообщении и способность преодолеть неизбежные семиотические барьеры [58, с. 268].

Такая «взаимная заинтересованность...» и наличие «способности преодолевать барьеры» позволяют нам говорить о том, что диалогичность отношений предполагает: 1) их самоценность; 2) конструктивность.

Самоценность отношений. В словаре русского языка «само...» — первая составная часть сложных слов, обозначающая: направленность действия (называемого во второй части слова) на самого себя; совершение действия: а) непроизвольно или самостоятельно, без посторонней помощи; б) автоматически или механически [65].

Слово «ценность» означает — «важность», «значимость»; ценный — такой, которым дорожат. «Важность» — «особая значимость», «большое значение», «величавость, надменность». «Значимость» — «наличие значения, смысла». «Смысл» — «внутреннее логическое содержание, значение чего-либо, постигаемое разумом» [65].

Таким образом, самоценность отношений — их важность, значимость для человека в силу их позитивного содержания. В отношениях преобладают сближающие интеракционные чувства; проявляется уверенность в себе, своих силах. Они характерны эмоционально зрелым, оптимистичным людям, готовым преодолевать препятствия.

Конструктивность отношений. Понятие «конструктивность» часто используется в психологии конфликта [5; 24; 83; 84], когда речь идет о «конструктивном разрешении» конфликтов. Это понятие включает в себя:

- поиск близких или общих по содержанию точек соприкосновения;
- снижение интенсивности негативных эмоций;
- объективное обсуждение проблемы;
- выбор оптимальной стратегии разрешения [5, с. 472–473].

Следовательно, конструктивность отношений — стремление достичь общие, совместные цели, что предполагает свободное выражение мнений и позиций субъектами отношений, конфронтацию между ними, а также тот стиль взаимоотношений, который удовлетворяет субъектов и соответствует ситуации межличностного

взаимодействия, с учетом статусно-ролевых особенностей друг друга. Конструктивность — это своего рода совместность в межличностных отношениях.

Таким образом, **диалогичность межличностных отношений** — это такая их характеристика, в которой реализуется (проявляется) стремление видеть и учитывать уникальность своего партнера. Диалогичность предполагает ценность и значимость отношений для взаимодействующих субъектов. Диалогическая ориентация — свободное выражение, обмен мнениями, мыслями идеями между субъектами отношений, основанное на их взаимном принятии и понимании. Параметрами диалогичности выступают самоценность и конструктивность межличностных отношений, причем самоценность — эмоциональная, а конструктивность — когнитивная сторона диалогичности.

ШКАЛА ДИАЛОГИЧНОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ (С. В. Духновского)

ТЕКСТ ШКАЛЫ ДИАЛОГИЧНОСТИ ОТНОШЕНИЙ

Инструкция. Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

1 — полностью не согласен;
2 — согласен в малой степени;
3 — согласен почти наполовину;
4 — согласен наполовину;
5 — согласен более чем наполовину;
6 — согласен почти полностью;
7 — согласен полностью.

Для каждого высказывания в графе «Балл» укажите ту цифру, которая соответствует номеру выбранного вами варианта ответа.

№	Пункты шкалы	Балл
1.	Выполняя с кем-либо совместное дело, я всегда стараюсь прилагать максимум усилий для поддержания отношений.	
2.	Мои отношения с людьми всегда носят откровенный, искренний характер.	
3.	При решении групповых задач мне бывает трудно удержать себя от конфликта, спора и т. п.	
4.	В моих отношениях всегда присутствует взаимопонимание.	
5.	При возникновении трудностей в процессе совместного выполнения чего-либо я всегда стараюсь найти их положительное решение.	
6.	Я не всегда вежлив и доброжелателен в отношениях с людьми.	
7.	Выполняя с кем-либо общее дело, я не задумываюсь о том, сохранятся ли отношения после того, как цель будет достигнута.	
8.	Мои отношения с людьми построены на взаимодоверии и понимании.	
9.	Для достижения общей цели мне трудно пойти на уступки другому человеку (людям).	
10.	В моих отношениях с людьми всегда присутствует взаимоуважение.	
11.	Я всегда веду себя корректно с людьми, с которыми выполняю общее дело.	
12.	Находясь рядом с людьми, я всегда чувствую их тепло и принятие.	
13.	Выполняя что-либо вместе с другими людьми (человеком), мне трудно совместить свои интересы и интересы других людей (человека).	

Окончание таблицы

№	Пункты шкалы	Балл
14.	Я не всегда чувствую положительное отношение других людей ко мне.	
15.	Мои отношения с людьми всегда предполагают взаимопомощь при решении каких-либо общих задач.	
16.	Мои отношения с людьми не всегда способствуют удовлетворению (моих) эмоциональных потребностей (принятие, тепло, забота, ласка и т. п.).	

КЛЮЧИ К ШКАЛЕ ДИАЛОГИЧНОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Шкала самоценности. «Прямые» пункты: 2, 4, 8, 10, 12. «Обратные» пункты: 6, 14, 16. Шкала конструктивности. «Прямые» пункты: 1, 5, 11, 15. «Обратные» пункты: 3, 7, 9, 13

Оценивание «обратных» пунктов							
Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

Таблица перевода сырых баллов в стандартные для Шкалы диалогичности межличностных отношений (*n* = 507, 264 женщины, 243 мужчины)

Шкалы	Стены									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Со	≤26	27–29	30–32	33–35	36–38	39–41	42–44	45–47	48–50	≥51
Ко	≤28	29–31	32–34	35–37	38–40	41–43	44–46	47–49	50–52	≥53
До	≤45	46–53	54–61	62–69	70–77	78–85	86–93	94–101	102–109	≥110
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

Примечание:
Со — самоценность отношений;
Ко — конструктивность отношений;
До — диалогичность отношений.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ ДИАЛОГИЧНОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Интерпретация итогового балла — **индекс диалогичности отношений**

Высокие оценки предполагают гармоничную дистанцию в межличностных отношениях. Субъекты отношений чувствуют субъективное благополучие, удовлетворенность тем, как складываются их отношения. Превалируют сближающие чувства. Отношения характеризуются высокой самоценностью и конструктивностью. В них преобладают стремление к сотрудничеству, дружелюбие, готовность помогать и сопереживать другим людям. Отношения носят открытый, естественный характер. Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Такие люди легко меняют свою точку зрения, спокойно воспринимают неустоявшиеся взгляды и идеи, терпимы к противоречиям. Крайне высокие оценки (10 стенов) говорят о гиперсоциальности установок, застенчивости, полной покорности, компромиссном поведении, несдержанности в излиянии своей симпатии, дружелюбия к другим людям.

Средние оценки говорят о способности эффективно планировать свою жизнь, для таких людей характерен расчетливый подход к жизни и своим отношениям; забота о своей общественной репутации. Подобные отношения свойственны людям, которые хорошо осознают требования действительности, они предпочитают не разрушать устоявшиеся способы действия, не имеют сильного желания противостоять распространенным взглядам и привычкам. Межличностные отношения носят также достаточно гармоничный характер. Однако по сравнению с высокими значениями для них характерна меньшая гибкость.

Низкие оценки — нетерпеливость к критике, обособленность позиции в группе, возможно чувство самодовольства и чувство превосходства над окружающими. Как правило, отношения носят нестабильный, дисгармоничный характер. В них присутствует соперничество, стремление занять доминирующую позицию, независимо от ситуации межличностного взаимодействия и желания своего партнера.

ШКАЛА «САМОЦЕННОСТЬ ОТНОШЕНИЙ»

Высокие оценки показывают оптимистичное отношение к жизненной ситуации, жизнерадостность, готовность к преодолению препятствий. Крайне высокие оценки говорят об уверенности в своих силах, возможностях, эмоциональной зрелости и устойчивости; хорошей приспособляемости.

Средние оценки свойственны людям, которые хорошо осознают требования действительности, не скрывают своих недостатков, экстравертированы.

Низкие оценки говорят о серьезности в подходе к жизни, ригидности, подозрительности. Крайне низкие оценки характерны для людей со сниженной эмоциональной устойчивостью, с преобладающим негативным эмоциональным тоном, с чувством беспомощности.

ШКАЛА «КОНСТРУКТИВНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ»

Высокие оценки показывают готовность к преодолению трудностей в реализации своих способностей; таким людям свойственная мягкость, доброта, снисходительность к себе и другим. Практичность в делах. *Крайне высокие оценки* свойственны людям, удовлетворенным жизнью, ее ходом, процессом реализации, способным брать на себя ответственность, делающим собственный выбор, обладающим высокой оценкой личностной успешности.

Средние оценки говорят об ориентации на мнение группы; потребности в поддержке, одобрении и советах со стороны окружающих; организованности; способности эффективно планировать свою жизнь; заботе о своей общественной репутации.

Низкие оценки характерны для независимых, самодостаточных людей, которые по собственной инициативе не ищут контактов с окружающими; им сложно адаптироваться в корпоративной или управленческой иерархии. *Крайне низкие оценки* свидетельствуют о разочарованности жизнью, уходе в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать свой жизненный выбор.

ДИАГНОСТИКА ДИСТАНЦИИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Люди, жизненные темы которых и связанные с ними структуры социального восприятия близки друг другу, склонны к взаимному притяжению.

Х. Хекхаузен

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Проблема дистанции между людьми была предметом изучения социологов, философов, психологов в русле изучения проблем личности, социальной перцепции, межличностных отношений.

Дистанция выступает одним из факторов, с помощью которого можно определить различия в отношении человека к другим людям. Как отмечает А. Б. Купрейченко (2003), психологическая дистанция является понятием, с помощью которого сначала качественно, а затем количественно можно оценить различия в этих отношениях [52].

Дистанция является результатом процесса категоризации, она оказывает влияние на выбор стратегий поведения и определяет психологические отношения личности [52]. Однако, на мой взгляд, само отношение человека предполагает определенную дистанцию, а не наоборот. Как считают А. Л. Журавлев и А. Б. Купрейченко, понятие «психологическая дистанция» позволяет упорядочить информацию о социальном окружении, осуществить идентификацию, упростить выбор стратегии поведения [35]. Авторы различают понятия «социальная» и «психологическая» дистанция. Социальная дистанция предполагает такое сочетание официальных и межличностных отношений, которое определяло бы близость общающихся, соответствующую социокультурным нормам их общностей. Социальная дистанция предполагает сохранение адекватного уровня широты и глубины взаимосвязей при установлении межличностных отношений. Ее нарушение приводит первоначально к дезъюнктивным межличностным отношениям (во властных отношениях их до 52%, а в равностатусных — до 33%), а затем и конфликтам [64].

Однако здесь встает ряд принципиальных вопросов: что значит адекватный уровень широты? И чем социальная дистанция отличается от психологической? Указывая на отношения между людьми, все-таки корректней говорить о социально-психологической дистанции. Термин «социальная дистанция» несет в себе больше социологического смысла, нежели психологического.

Социологический аспект понятия «социальная дистанция» наиболее полно представлен в работах П. Сорокина, а также у Р. Парка, И. Берджеса. Так, Р. Парк и И. Берджес под социальной дистанцией понимали ступени и уровни понимания, интимности, характеризующие межличностные и общественные отношения [52]. П. Сорокин считал, что основу социальной дистанции составляют объективные (социальные, экономические, политические, профессиональные, биоантропологические и демографические) различия между социальными группами. В психологии общения

понятие «дистанция» используется как функция от межличностных преград, стоящих на пути сближения людей. Такими преградами могут быть внешние физические барьеры, но нередко это препятствия смысловые или духовные [52].

Кроме того, понятие социальной дистанции корректно, когда оно используется как одномерное (одномерными статусными позициями) в многомерном социальном пространстве. Социальная дистанция выступает в двух формах.

1. Это дистанция между статусными позициями в одномерной плоскости социального пространства (например, политического, административного, экономического и т. д.). Здесь дистанцирование проистекает из оценки того, кто кого выше, кто над кем имеет власть, т. е. в состоянии навязать свою волю.
2. Социальная дистанция характеризует личностные отношения (Р. Парк). Она определяется системами ценностей, разделяемыми сравниваемыми людьми. Каждый человек регулирует свою дистанцию с другим человеком на обоюдной основе.

Люди, которые принадлежат к одинаковым социальным группам и выполняют практически идентичную функцию в пределах каждой из этих групп, находятся в одинаковом социальном положении. Те же, у кого наблюдаются некие отличия, находятся в разном социальном положении. Чем больше сходства в положении различных людей, тем ближе они друг к другу в социальном пространстве, и наоборот — чем сильнее и существеннее различия, тем больше социальная дистанция между ними.

При изучении дистанции выделяют три подхода к ее определению и пониманию [52].

Первый характерен для изучения межличностных отношений, он не рассматривает принадлежность к социальным группам. Дистанция между людьми определяется в основном их симпатиями и взаимопониманием.

Второй характерен для изучения межгрупповых отношений. Дистанция определяется объективными социальными, экономическими, национальными и другими различиями.

Третий характерен для психологии общения, где под дистанцией понимается физическое расстояние, которое человек стремится сохранить между собой и другим человеком.

Как предполагают А. Л. Журавлев и А. Б. Купрейченко, психологическая дистанция — явление, охватывающее весь континуум взаимоотношений, поэтому факторы, выступающие критериями психологической дистанции, идентичны как для межличностного, так и межгруппового уровней. Различной может быть степень их значимости, уровень и знак.

Так, П. Сорокин в качестве наиболее значимых критериев, единых для межличностного и межгруппового взаимодействия, определяющих его характер, выделял следующие: одно- и двусторонняя интеракция, ее экстенсивность, длительность, направленность и организация.

Одно- и двусторонняя интеракция — взаимозависимость сторон — может быть равной, или одна сторона сильнее влияет на другую: чем более экстенсивны или интенсивны секторы интеракции, тем больше связаны и зависимы жизнь, поведение, психология взаимодействующих сторон. Длительность понимается как процесс влияния одной стороны на другую, при этом неважно, встречаются люди или нет. Направленность взаимодействия может быть солидарной, антагонистической или

смешанной. При солидарной стремления и усилия сторон совпадают. Организованное взаимодействие существует при наличии четкой схемы распределения прав, обязанностей, функций для каждого индивида [35].

В отечественной психологии в качестве факторов, влияющих на категоризацию на межличностном уровне, выделяют: «близость—удаленность», «симпатия—антипатия», «уважение—неуважение» [47]. А. А. Кроник и Е. А. Кроник показали, что основные типы значимых отношений располагаются в трех координатах:

1. Дистанция определяется степенью ролевой и психологической близостью между участниками отношения.
2. Позиция — уровень, занимаемый в иерархии каждым участником отношений: позиция подчинения, равенства или доминирования.
3. Валентность — знак отношений, в соответствии с которым они могут быть позитивными, негативными и нейтральными.

А. В. Петровский в рамках психологической теории коллектива ввел «индекс психологической дистанции» в межличностных отношениях. Коэффициент этого индекса показывает степень сближения ценностей и позиций членов коллектива, отсутствие противостояния и отдаленности друг от друга. Наибольшая психологическая дистанция свидетельствует о психологической отдаленности и отчужденности людей, не понимающих и не принимающих друг друга [66].

О. И. Калмыкова (2001) под психологической дистанцией понимает личностное образование, отражающее параметры личностной суверенности как баланса открытости/закрытости по отношению к окружающему миру, обеспечивающее возможность становления индивидуального стиля осознанного саморазвития. Степень развития этого образования характеризует уровень развития субъектности личности, является системообразующим качеством субъектности личности [40]. Таким образом, понятие «психологическая дистанция» является сопряженным с такими понятиями, как: психологическое пространство, психологическая безопасность личности, психологическая защищенность, свобода личности.

Как пишет О. И. Калмыкова, феномен психологической дистанции рассматривается двояко: с одной стороны, как защитный механизм, обеспечивающий неприкосновенность личностного пространства, а с другой — как механизм совладающего поведения, обеспечивающего социальную поддержку [40].

Кроме того, феномен психологической дистанции находит свое отражение в личностной свободе человека. Психологическая дистанция характеризуется как «степень открытости другим людям и степень защищенности от них» (В. А. Петровский), как «способ сохранения целостности образа «Я»» (Б. Д. Парыгин), как «необходимое условие личностного роста» (Е. И. Кузьмина).

Рассматривая дистанцию как проявление личностной свободы, Е. И. Кузьмина дифференцирует свободу «от себя» и «от других». Дистанция как проявление свободы «от себя» находит свое отражение в самоотречении, самоограничении, дистанцировании от себя [48]. Дистанция как свобода «от других» проявляется в стремлении дистанцироваться от общения, необходимости находиться в контакте, транслировать эмоции, не совпадающие с истинным отношением, от внешних и условий и условностей жизни, от стереотипов, оценок и ожиданий других людей и т. п. [48]. Таким образом, дистанция определяет меру свободы, автономности, своего рода независимости человека.

Психологическая дистанция может быть охарактеризована как специфическая социально-психологическая форма единства человека с другими людьми, определяя своего рода баланс обращенности личности в собственный мир и мир других [48].

А. А. Кроник и Е. А. Кроник, изучая (1989) межличностные отношения в супружеских парах, пишут, что «у каждого свой предел психологического сближения с супругом. Это та дистанция, при нарушении которой общение становится трудным, тягостным, дискомфортным. Общение на неприемлемо короткой дистанции вызывает спад, отдаление, стремление немного отойти в психологическом, внутреннем смысле» [46, с. 17].

Наиболее полно понятие психологической дистанции раскрыто в исследованиях А. Л. Журавлева, А. Б. Купрейченко [35]. Авторы на основании проведенных экспериментальных исследований в качестве критериев категоризации выделили: статус, доверие, заинтересованность в контактах, плодотворное взаимодействие, длительность контактов, отношения зависимости, степень взаимного влияния, вид взаимодействия, общие цели, задачи, общие культурные традиции, единые поведенческие нормы, полнота информации.

В отношениях с *психологически близкими категориями* присутствуют: любовь, понимание, поддержка, комфорт, естественность поведения, забота, взаимное доверие, общие интересы, общие ценности, взаимопомощь, ощущение единства, удовлетворенность контактами.

Для отношений с *психологически далекими категориями* характерны: отсутствие заботы, внимания, различные интересы, неприязнь, отсутствие доверия, различные цели, вынужденное взаимодействие, отсутствие непосредственных контактов, отсутствие ответственности, отчужденность, неестественность поведения.

Таким образом, психологическая дистанция есть психологическое отношение (интегральный показатель психологического отношения), выступающее результатом категоризации человеком социального окружения. Функциями категоризации выступают: упорядочение информации, упрощение выбора стратегий поведения, социальная идентификация — позволяют оценить влияние, которое оказывает психологическая дистанция на деятельность, поведение и другие отношения личности [35].

Однако не психологическая дистанция оказывает влияние, а субъект, выстраивая, устанавливая определенную дистанцию, определяет характер своих отношений с объектами социального окружения, и прежде всего с другими людьми.

В качестве критериев социально-психологической дистанции выступают: приязнь, доверие (единство, надежность, предсказуемость), отношения зависимости, взаимные обязательства, уважение, одинаковое восприятие мира [35].

Как отмечают А. Л. Журавлев и А. Б. Купрейченко, частным случаем психологической дистанции является социально-психологическая дистанция, т. е. отношение к социальному объекту.

Близкое к нашему пониманию определение психологической дистанции находим в работе О. И. Калмыковой. Психологическая дистанция — «двусторонний, социально-психологический феномен, выступающий в качестве регулятора взаимодействия, основной функцией которого является структурирование пространства общения в зависимости от степени психологической близости» [40, с. 29].

Признавая факт того, что человек сам устанавливает определенную дистанцию, а точнее, дистанции, отметим, что психологическая дистанция, объективируясь в отношениях, становится социально-психологической, а не только психологической.

Обобщая описанное, предлагаю использовать понятие «социально-психологическая дистанция». Это обусловлено следующими моментами. Прежде всего, еще В. Н. Мясищев, писал о том, что субъективное отношение, проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое

становится социально-психологическим [60]. Использование понятия «социально-психологическая дистанция» позволяет рассматривать проявление близости в трех плоскостях: социальной, психологической и социально-психологической, а это, в свою очередь, — разносторонне описать межличностные отношения с людьми.

Социально-психологическая дистанция выступает одной из общих характеристик отношения человека к человеку, проявляется в переживании и понимании близости (отдаленности) между субъектами отношений. Дистанция регулируется внешними (социально-средовыми) факторами, личностными особенностями и активностью взаимодействующих субъектов.

Функции социально-психологической (межличностной) дистанции:

- *регулятивная* — дистанция регулирует межличностные отношения, а также ситуацию межличностного взаимодействия;
- *охранительная* (защитная) способствует сохранению автономии психологического пространства субъектов отношений;
- *дифференцировочная* — человек выстраивает множество дистанций в зависимости от субъективного (субъективно-личностного) отношения с окружающей, прежде всего социальной средой; благодаря дистанции можно дифференцировать отношения в зависимости от степени близости—отдаленности к объектам социального окружения;
- *антиципирующая* (предвосхищающая) — субъект представляет возможные отношения и, соответственно, ту или иную допустимую степень близости, еще до момента встречи, что позволяет быть более гибким в социальных взаимодействиях;
- *регламентирующая* (лимитирующая) изначально задает ту или иную степень самораскрытия, доверия и т. п., в зависимости от требований ситуации (ее характера) межличностного взаимодействия.

Выделенные функции дистанции взаимосвязаны и взаимозависимы. Доминирование той или иной функции будет определяться, с одной стороны, желаниями и потребностями в близости субъектов отношений, а с другой — регламентироваться самой ситуацией межличностного взаимодействия — ее характером и требованиями. С помощью установления дистанций происходит структурирование социального пространства, в том числе межличностных отношений.

С разными людьми и в разных ситуациях взаимодействия субъект устанавливает различные дистанции. Они располагаются континууме благоприятная, приемлемая—неблагоприятная, неприемлемая. На основании теоретического анализа нами установлены критерии благоприятности—неблагоприятности:

- соответствие (несоответствие) ситуации межличностного взаимодействия;
- переживание благополучия (неблагополучия) субъектами отношений;
- удовлетворенность (неудовлетворенность) отношениями;
- соразмерная степень близости, предполагающая автономию и независимость;
- отсутствие (либо наличие) переживания одиночества;
- соответствие (несоответствие) принципам координации и субординации, обеспечивающим отсутствие статусно-ролевых конфликтов между субъектами отношений;
- расхождение в представлениях о «реальных» и «желаемых» отношениях.

Благоприятная социально-психологическая дистанция представляет собой соразмерную степень близости—удаленности субъектов отношений, предполагающую относительную независимость и автономию субъектов; небольшое расхождение в представлениях о «реальных» и «желаемых» отношениях; соответствие ситуации межличностного взаимодействия; переживание благополучия и удовлетворенность отношениями.

СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ФАКТОР, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ДИСТАНЦИЮ

Наличие совместимости способствует установлению приемлемой, благоприятной межличностной дистанции в отношениях. Соответственно совместимость является одним из условий, обусловливающих социально-психологическую дистанцию в отношениях.

В словаре русского языка слово «*совместимость*» означает: «такой, который можно совместить с чем-нибудь», а слово «совместить» — «сочетать», «соединить вместе» [76, с. 682].

В психологической литературе [15; 16] *совместимость* понимается как психологический эффект сочетания индивидов, который выражается во взаимном принятии, согласии и частичной идентификации на эмоционально-чувственном, интеллектуальном и деятельностном уровнях, во взаимной удовлетворенности и отсутствии напряженности, конфликтов, неприязни в любых контактах.

Н. И. Шевандрин в своей книге «Психодиагностика, коррекция и развитие личности» считает *совместимыми* людей, которые ситуативно неделимы в смысле внутреннего единства и самоуправления. Здесь возникают вопросы. Например, что означает словосочетание «ситуативно неделимы»? Получается, что совместимость может быть только в ситуациях совместной деятельности и межличностного взаимодействия. Но межличностные отношения не всегда носят непосредственный характер, поэтому «психологическая совместимость» — понятие более широкое. Оно не должно ограничиваться только совместной деятельностью и непосредственным взаимодействием субъектов отношений друг с другом.

В Большой психологической энциклопедии встречается понятие «*совместимость групповая*». Под групповой совместимостью подразумевается элемент групповой сплоченности, заключающийся в оптимальном единстве и непротиворечивости психологических свойств участников группы [15, с. 432].

В. Шутц (1993) в своей теории межличностных отношений понимал совместимость как особенность отношений между двумя и более индивидами, между индивидом и ролью, между индивидом и окружающей ситуацией, которая ведет к взаимному удовлетворению межличностных потребностей и их взаимному сосуществованию [69].

Как указывает А. Л. Свенцицкий (2004), *психологическая совместимость* — способность членов группы к совместной деятельности, основанной на их оптимальном сочетании. Совместимость бывает обусловлена как сходством каких-либо одних свойств членов группы, так и различием их других свойств. В итоге это приводит к взаимодополняемости людей в условиях совместной деятельности, так что данная группа представляет собой определенную целостность.

Совместимость может быть представлена на двух уровнях: низшем и высшем.

Низший представляет совместимость характеров, темпераментов, согласованность простейших сенсомоторных действий.

Высший предполагает согласованность функционально-ролевых ожиданий, предметно-целевое и ценностно-ориентационное единство.

Изучение совместимости между субъектами отношений как детерминанты, регулирующей межличностную дистанцию, можно вести на четырех уровнях: психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом и социальном.

1. *Психофизиологический* основывается на взаимодействии особенностей темперамента, биологических потребностей субъектов отношений.
2. *Психологический* включает взаимодействие характеров, мотивов и стереотипов поведения.
3. *Социально-психологический* предполагает согласование функционально-ролевых ожиданий и действий.
4. *Социальный* — совпадение (сходство) интересов, ценностных ориентаций.

Но более удобно выделять два уровня совместимости: психофизиологический и социально-психологический.

Психофизиологическая совместимость. Подразумевается сходство психофизиологических характеристик людей и на этой основе согласованность их эмоциональных и поведенческих реакций, синхронизация темпа совместной деятельности.

Социально-психологическая совместимость. Здесь имеется в виду оптимальное сочетание типов поведения людей в группе, общности их социальных установок, потребностей и интересов, ценностных ориентаций.

Одним из феноменов социально-психологической совместимости выделим *коммуникативную совместимость*. Как отмечает В. Н. Куницына (2003), *коммуникативная совместимость* — «частный вид совместимости, возникающий на основе взаимопонимания и согласованности общей позиции; характеризуется отсутствием неблагоприятных последствий коммуникативного взаимодействия в виде напряжения, досады, психологического дискомфорта» [51, с. 420].

Н. Н. Обозов (1979) в качестве критериев оценки совместимости и срабатываемости выделял:

- результаты деятельности;
- эмоционально-энергетические затраты участников деятельности;
- их удовлетворенность этой деятельностью [64].

Несовместимость возникает, если субъекты отношений имеют различные взгляды на частоту и степень смены межличностного поведения в определенной области межличностных отношений (включения, контроля, аффекта). Она приводит к неудовлетворенности отношениями, конфликтам, в результате чего устанавливается неблагоприятная, неприемлемая дистанция между субъектами отношений.

Психологическую совместимость можно рассматривать и сквозь призму подобия (контраста) субъектов межличностных отношений. В этом случае психологическая совместимость будет определяться:

- соотношением их индивидных (природных), личностных и социально-психологических параметров (темперамента, интеллекта, характера, мотивации, интересов, ценностных ориентаций, мировоззренческих позиций);
- сходством / различием исходных (до начала отношений) мнений, оценок, отношений к себе, миру людей и предметному миру;

- сходством / различием мнений, оценок, отношений к себе, миру людей и предметному миру как следствие межличностных отношений и межличностного взаимодействия.

Резюмируя, можно сделать следующее заключение: совместимость между людьми влияет на то, какую дистанцию они устанавливают в отношениях друг с другом. Чем выше совместимость, тем больше возможностей установить благоприятную, приемлемую межличностную дистанцию. При этом необходимо учитывать уровни совместимости, сочетание которых будет тоже влиять на дистанцию между людьми. Так, в одних ситуациях для достижения приемлемой дистанции необходима психофизиологическая совместимость, в других — социально-психологическая. Идеальный вариант — это их гармоничное, соразмерное сочетание.

Тем не менее совместимость, детерминируя регуляцию социально-психологической дистанции, обеспечивает переживание удовлетворенности отношениями, способствует повышению эффективности (результативности и продуктивности) совместной деятельности субъектов отношений.

Для диагностики дистанции и межличностной совместимости предлагаем использовать методику «FIRO-B» — опросник межличностных отношений [69], диагностику мотивации аффилиации, а также графические методики диагностики дистанции.

ОПРОСНИК МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В. ШУТЦА (адаптированный А. А. Рукавишниковым)

Описание теории межличностных отношений В. Шутца. Теория межличностных отношений разрабатывалась Вильямом Шутцем в период с 1955 по 1966 год. Она является совокупностью гипотез, стремящихся объяснить межличностное поведение. Основной ее мыслью является та, что каждый индивид имеет характерный способ социальной ориентации по отношению к другим людям и эта ориентация определяет его межличностное поведение.

В теории делается попытка объяснить межличностное поведение индивида на основе трех потребностей:

1. Потребность включения. Это потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, на основе которых возникают взаимодействие и сотрудничество. Удовлетворительные отношения означают для индивида психологически приемлемые взаимодействия с людьми, которые протекают в двух направлениях:

а) от индивида к другим людям — диапазон от «устанавливает контакты со всеми людьми» вплоть до «не устанавливает контакты ни с кем»;

б) от других людей к индивиду — диапазон от «всегда с ним устанавливают контакты» вплоть до «никогда с ним не устанавливают контакты».

2. Потребность контроля. Эта потребность определяется стремлением создавать и сохранять удовлетворительные отношения с людьми, опираясь на контроль и силу.

Удовлетворительные отношения включают психологически приемлемые отношения с людьми в двух направлениях:

а) от индивида к остальным людям в диапазоне от «всегда контролирует поведение остальных людей» вплоть до «никогда не контролирует поведение других»;

б) от других людей к индивиду — в диапазоне от «всегда контролируют» до «никогда не контролируют».

3. Потребность аффекта. Она определяется как стремление создавать и удерживать удовлетворительные отношения с остальными людьми, опираясь на любовь и эмоциональные отношения. Потребность этого типа касается, прежде всего, парных отношений. Удовлетворительные взаимоотношения всегда включают психологически приемлемые отношения личности с другими людьми, в двух направлениях:

а) от индивида к остальным людям — в диапазоне от «завязывает близкие личные отношения с каждым» до «не завязывает близких личных отношений ни с кем»;
б) от других людей к индивиду — в диапазоне от «всегда завязывают близкие личные отношения с индивидом» до «никогда не заключают близких личных отношений с индивидом».

Типы межличностного поведения как адаптивные механизмы возникли определенным способом:

- слишком большое включение ведет к социально чрезмерному, а слишком маленькое — к социально дефицитарному поведению;
- слишком много контроля — к автократическому, слишком мало — к абдикратическому;
- слишком сильная аффекция ведет к чувственно чрезмерному, а слишком слабая — к чувственно дефицитному поведению.

Позже Шутц пришел к мнению, что слишком большое или, наоборот, недостаточное удовлетворение потребности может перейти в любой тип поведения.

Для каждой из областей межличностного поведения В. Шутц описывает следующие типы поведения:

1) **дефицитное** — предполагающее, что лицо прямо не пытается удовлетворить свои потребности;
2) **чрезмерное** — индивид неустанно пытается удовлетворить свои потребности;
3) **идеальное** — потребности адекватно удовлетворяются;
4) **патология.**

Предполагается, что страх, вызванный предыдущим опытом, ведет к поведению первого, второго и четвертого типов, а успешное овладение межличностными отношениями ведет к тому, что индивид способен функционировать в данной области без страха.

Характерные способы поведения двух индивидов в межличностном взаимодействии могут быть либо совместимыми, либо нет. В. Шутц **определяет межличностную совместимость** как такие отношения между двумя или более индивидами, при которых достигается та или иная степень взаимного удовлетворения межличностных потребностей.

Методика «ОМО» — опросник межличностных отношений (Fundamental Interpersonal Relations Orientation — Behaviour (FIRO-B)), адаптирован А. А. Рукавишниковым [69].

Процедура опроса. При проведении опроса необходимо соблюдать все общие правила, которые способствуют созданию соответствующей атмосферы тестирования. Особенно необходимо, как и для всех личностных опросников, соблюдать принцип добровольности.

Письменная инструкция настолько проста, что обычно не нуждается в дополнительном объяснении. В случае необходимости можно показать испытуемому способ записи ответов. Длительность тестирования не ограничена. Большей валидности и надежности результатов способствует спокойная атмосфера. Средний опрашиваемый отвечает на 54 утверждения в течение 15 минут.

Схожесть утверждений может вызвать у испытуемого впечатление, что в тесте скрыто что-то еще, что на первый взгляд неочевидно, и возбудить в нем чувство угрозы. В таком случае возможен успокаивающий комментарий, заключающийся в пояснении соответствующей части инструкции.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ОМО (FIRO-B)

Инструкция. Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности, здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ.

Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в данном случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности.

Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом.

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Номер ответа напишите справа от каждой строчки							
№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**Балл**
	Обычно	**Часто**	**Иногда**	**По случаю**	**Редко**	**Никогда**	
1	Стремлюсь быть вместе со всеми						
2	Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать						
3	Становлюсь членом различных групп						
4	Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы						
5	Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций						
6	Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность						
7	Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь						
8	Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими						
9	Стремлюсь задействовать других в своих планах						
10	Позволяю другим судить о том, что я делаю						
11	Стараюсь быть среди людей						
12	Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения						
13	Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно						
14	Легко подчиняюсь другим						
15	Стараюсь избегать одиночества						
16	Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях						
Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающих количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться. Относится к:							
№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**Балл**
	Большинству людей	**Многим людям**	**Некоторым людям**	**Нескольким людям**	**Одному-двум людям**	**Никому**	
17	Стремлюсь относиться к другим приятельски						
18	Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать						
19	Мое личное отношение к окружающим — холодное и безразличное						

Окончание таблицы

№	1	2	3	4	5	6	Балл
	Большинству людей	**Многим людям**	**Некоторым людям**	**Нескольким людям**	**Одному-двум людям**	**Никому**	
20	Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события						
21	Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными						
22	Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность						
23	Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими						
24	Позволяю другим судить о том, что я делаю						
25	С другими веду себя холодно и безразлично						
26	Легко подчиняюсь другим						
27	Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими						
28	Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь						
29	Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно						
30	Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других						
31	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности						
32	Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно						
33	В обществе других стремлюсь руководить ходом событий						
34	Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности						
35	Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно						
36	Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу						
37	Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях)						
38	Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски						
39	Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности						
40	Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно						
Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Номер ответа напишите справа от каждой строчки							
№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**Балл**
	Обычно	**Часто**	**Иногда**	**Случайно**	**Редко**	**Никогда**	
41	В обществе стараюсь играть главенствующую роль						
42	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь						
43	Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно						
44	Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу						
45	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности						
46	Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно						
47	Стремлюсь сильно влиять на деятельность других						
48	Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности						
49	Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно						
50	В обществе стараюсь руководить ходом событий						
51	Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности						
52	Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно						
53	Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу						
54	В обществе руковожу ходом событий						

КЛЮЧИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОПРОСНИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ (ОМО)

Слева приводятся пункты шкал, справа — номера правильных ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении — в 0 баллов.

№	Ie	№	Cw	№	Ae
1.	1 2 3 4	**2.**	1 2 3 4 5	**4.**	1 2
3.	1 2 3 4 5	**6.**	1 2 3	**8.**	1 2
5.	1 2 3 4 5	**10.**	1 2 3	**12.**	1
7.	1 2 3	**14.**	1 2 3	**17.**	1 2 3
9.	1 2 3	**18.**	1 2 3 4	**19.**	3 4 5 6
11.	1 2	**20.**	1 2 3 4	**21.**	1
13.	1	**22.**	1 2 3 4	**23.**	1
15.	1	**24.**	1 2	**25.**	3 4 5 6
16.	1	**26.**	1 2	**27.**	1
28.	1 2	**30.**	1 2 3 4	**29.**	1
31.	1 2	**33.**	1 2 3 4 5	**32.**	1 2
34.	1 2	**36.**	1 2 3	**35.**	5 6
37.	1	**41.**	1 2 3 4 5	**38.**	1 2 3
39.	1	**44.**	1 2 3 4	**40.**	5 6
42.	1 2 3	**47.**	1 2 3 4 5	**43.**	1
45.	1 2 3	**50.**	1 2	**46.**	4 5 6
48.	1 2 3 4	**53.**	1 2 3 4	**49.**	1
51.	1 2 3	**54.**	1 2 3	**52.**	5 6

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ ОПРОСНИКА ОМО (FIRO-B)

Общий ход интерпретации результатов опроса. В. Шутц советует сохранять следующий порядок интерпретации. Баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем большее применение имеет следующее, общее описание поведения:

Потребность включения «I»:

Ie низкое означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь склонность их избегать;

Ie высокое предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь тенденцию их искать;

Iw низкое предполагает, что индивид имеет тенденцию общаться с малым количеством людей;

Iw высокое предполагает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к ним.

Потребность контроля «С»:

Се низкое означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;

Се высокое означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью;

Cw низкое предполагает, что индивид не принимает контроля над собой;

Cw высокое отражает потребность в зависимости и колебания при принятии решений.

Потребность аффекта «А»:

Ae низкое означает, что индивид очень осторожен при установлении близких интимных отношений;

Ae высокое предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие чувственные отношения;

Aw низкое означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения;

Aw высокое типично для лиц, которые требуют, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения.

От величины баллов зависит степень применимости приведенных выше описаний:

0–1 — экстремально низкие баллы;

8–9 — экстремально высокие баллы.

При экстремально низких и экстремально высоких баллах поведение будет иметь компульсивный характер.

2–3 — низкие баллы;

6–7 — высокие баллы;

4–5 — пограничные баллы, и лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого сырого счета. Эти оценки удобно интерпретировать с учетом средних и стандартных отклонений соответствующей популяции.

Оценки по этим шкалам — числа в промежутке от 0 до 9. Следовательно, результат выражается суммой шести однозначных чисел. Комбинации этих оценок дают индексы объема интеракций (e + W) и противоречивости межличностного поведения (e — W) внутри и между отдельными областями межличностных потребностей, а также коэффициенты совместимости в диаде или группе, состоящей из большого количества членов.

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ АФФИЛИАЦИИ

Под аффилиацией понимается определенный класс социальных взаимодействий, имеющих каждодневный и в то же время фундаментальный характер. Содержание их заключается в общении с другими людьми (в том числе незнакомыми или малознакомыми) и таком его поддержании, которое приносит удовлетворение, обогащает и привлекает обе стороны. Мотивация аффилиации способствует близости субъектов отношений. Аффилиация — «стремление быть в обществе других людей, потребность в общении, в осуществлении эмоциональных контактов, в проявлениях дружбы и любви. Блокирование аффилиации вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает фрустрацию» [15, с. 52].

«Цель мотива аффилиации — взаимная и доверительная связь, при наличии которой каждый из партнеров если и не любит другого, то относится к нему приязненно, принимает его, дружески поддерживает и симпатизирует ему» [84, с. 550].

Человек, стремящийся к аффилиации, должен дать понять, что стремится вступить в контакт, сообщив этому контакту привлекательность в глазах предполагаемого партнера. Он должен сделать очевидным, что рассматривает своего партнера как равного себе и предлагает ему взаимные отношения.

Кроме этого, человек, стремящийся к установлению близких отношений (стремящийся к аффилиации), старается добиться определенного созвучия своих переживаний с переживаниями партнера, что побуждало бы обе стороны к взаимодействию и ощущалось бы ими как нечто приятное, приносящее удовлетворение и поддерживающее чувство собственной ценности. На наш взгляд, «мотивация аффилиации» и «мотивация близости» — рядоположные понятия, в основе которых лежит желание иметь близкие отношения с другими людьми.

Мотивацию близости описывают как состояние, характеризующееся следующими параметрами:

- радость и взаимное восхищение;
- постоянный диалог;
- открытость, контакт, единение, настрой друг на друга;
- ощущаемая гармония отношений;
- забота о благополучии другого;
- отказ от всякого манипулятивного контроля и стремления к превосходству над другим человеком;
- включение в самоценный контакт, скорее своим бытием, чем действием или желанием строить отношения либо стремиться к внешнему вознаграждению [84, с. 571].

Однако чрезмерная выраженность описываемой мотивации — «навязчивое» дружелюбие, любовь и т. п. приводит к дисгармонии, неудовлетворенности и «усталости» от отношений. Проявлением этого выступает желание дистанцироваться одного из партнеров.

В частности, несимметричность в распределении ролей или желание превратить партнера в средство удовлетворения своих гиперболизированных потребностей (в независимости или зависимости, в превосходстве или уничижении, в силе или слабости, в предоставлении или получении помощи) наносят ущерб близким отношениям или разрушают их. Как показали исследования [84], поведение людей с сильным мотивом аффилиации было отмечено целенаправленной активностью в установлении социальных отношений и управлении ими. В противоположность этому люди с сильным мотивом близости отдаются на волю социальной ситуации и позволяют ей управлять ими, поскольку доверяют другому и полагаются на него. Гиперболизация этого способствует снижению близости, возникновению отдаленности, отчужденности между субъектами отношений.

МЕТОДИКА «МОТИВАЦИЯ АФФИЛИАЦИИ»

Текст методики, ее проведение и интерпретация данных взяты из книги «Диагностика здоровья. Психологический практикум» [26]. Методика А. Меграбяна и М. Ш. Магомед-Эминова предназначена для диагностики двух обобщенных устойчивых мотиваторов, входящих в структуру мотивации аффилиации: стремления к принятию (СП) и страха отвержения (СО).

Инструкция. Тест состоит из двух шкал: СП и СО. Он включает ряд утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. При согласии с утверждением рядом с его цифровым

обозначением испытуемый ставит на бланке для ответа знак «+» («Да»), при несогласии — знак «–» («Нет»). После прочтения (или прослушивания) утверждения испытуемые не должны тратить много времени на обдумывание ответов, а должны дать тот ответ, который пришел первым на ум. В тексте нет «хороших» или «плохих» утверждений, поэтому участники обследования не должны стараться произвести своими ответами приятное впечатление, свое мнение им нужно выражать искренне.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

ШКАЛА «СТРЕМЛЕНИЕ К ПРИНЯТИЮ» (СП)

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Лучше бы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.
5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, а не на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может мне повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то не только здороваюсь, но и стараюсь перекинуться с ним парой слов.
13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь в обществе незнакомых людей, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые, эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.
21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.
23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

ШКАЛА «СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ» (СО)

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не ухожу первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друг спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.
8. Если я прошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно отказывать людям.
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из-за боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнаковые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно отзывается в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-нибудь обращаться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала СП. Проставляется по одному баллу за ответы «Да» по позициям 3, 4, 6, 8–11, 13, 16–19, 23–25, 27–29 и за ответы «Нет» по позициям 1, 2, 5, 7, 12, 14, 15, 20, 22, 26. Подсчитывается общая сумма баллов за ответы «Да» и «Нет».

Шкала СО. Проставляется по одному баллу за ответы «Да» по позициям 1–4, 8–10, 12, 14, 15, 17–19, 22, 23, 25, 27, 28, 30 и за ответы «Нет» по позициям 5–7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 29. Подсчитывается общая сумма баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если сумма баллов по шкале СП больше таковой по шкале СО, то у испытуемого выражено стремление к аффилиации; если же эта сумма баллов меньше, то у испытуемого выражен мотив «страх отвержения». При равенстве суммарных баллов по обеим шкалам следует учитывать, на каком уровне (высоком или низком) оно проявляется. Если уровни стремления к принятию и страха отвержения высокие, это может свидетельствовать о наличии у данного испытуемого внутреннего дискомфорта, напряженности, так как страх отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.

ГРАФИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ДИСТАНЦИИ

В целях измерения психологической дистанции можно применять различные графические приемы [46]. А. А. Кроником и Е. А. Кроником (1989) разработана «Шкала психологической близости», представленная на рисунке 1.

В общении с кем сильнее чувство Мы?

Он ________д^1____________д^2___д^3________ **Мы**

Рис. 1. Шкала психологической близости (А. А. Кроник, Е. А. Кроник, 1989)
Примечание: д^1, д^2 и д^3 — место расположения значимых других

На этой шкале нет «Я», но имеются две крайние точки: «Он» (Она, Они) и «Мы», из которых «Он» предельное выражение отдаленности, «Мы» — максимальная психологическая близость другого, что переживается субъектом как слияние с другим [46]. «Полюс Мы шкалы психологической близости может быть выражен в словах: максимум доверительности в общении, приравниваемый к интракоммуникации, к „общению наедине с собой“» [46, с. 68].

А. А. Кроник, Е. А. Кроник (1989) дают следующее определение полюсов психологической близости:

- максимальная близость — вы испытываете чувство полного единства с этим человеком, чувство «Мы», общаетесь с ним, как с самим собой;
- минимальная близость — чувство «Мы» отсутствует, относитесь к другому как к постороннему человеку.

Однако заметим, что авторы не приводят различия между чувством «Мы» и симбиотическими отношениями (в терминологии Э. Фромма). Такое слияние может

привести к созависимости в отношениях, где практически не остается пространства для свободного развития личности. Жизнь человека полностью поглощена значимым Другим. И в таких случаях он живет не своей, а Его жизнью. Созависимый человек перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей любимого. Такое слияние может оказаться гибельным для отношений, приведет их к дисгармоничности и, соответственно, к увеличению дистанции, к отдаленности субъектов отношений друг от друга.

Например, испытуемому предлагается отрезок прямой, в одну из крайних точек которого условно помещается его «Я». Испытуемый должен указать на отрезке точку, символически отмеряющую расстояние от «Я» до другого человека. Эгоцентрическая модель психологического пространства для измерения психологической дистанции показана на рисунке 2.

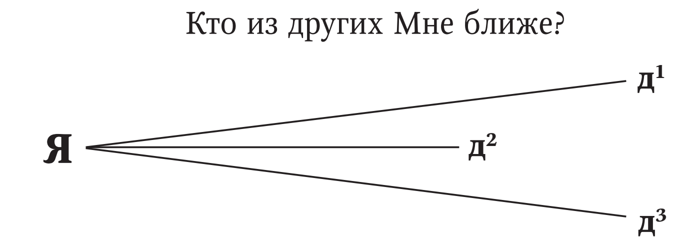


Рис. 2. Эгоцентрическая модель (психологического пространства) для измерения психологической близости
Примечание: д^1, д^2 и д^3 — значимые другие.

Это задание выполняется заново для каждого из значимых лиц, в результате чего появляется возможность сравнивать между собой психологические дистанции и судить о большей или меньшей близости каждого.

Иной способ измерения психологической близости [46] состоит в том, что значимые другие во всех возможных сочетаниях по два условно помещаются в конечные точки отрезков прямых, а испытуемому следует найти и обозначить точкой свое место между ними. Затем подсчитывается среднее значение от Я до д^1, от Я до д^2, от Я до д^3. В результате все интересующие нас лица могут быть проранжированы по степени психологической близости, как показано на рисунке 3.

Кому из других Я ближе?

д^1__________**Я**______________________________**д^2**

д^1__________________**Я**______________________**д^3**

д^2______________________________**Я**__________**д^3**

Рис. 3. Социоцентрическая модель (психологического пространства) для измерения психологической близости
Примечание: д^1, д^2 и д^3 — значимые другие.

Как отмечают А. А. Кроник и Е. А. Кроник, «этот прием является по существу методом парных сравнений и основан на социоцентрической модели психологического пространства» [46, с. 67].

Для измерения психологической близости—отдаленности между субъектами отношений психологи предлагают различные способы. Так, в эгоцентрической модели другие люди располагаются ближе/дальше от «Меня». В социоцентрической модели нужно решить, к кому из двух «Других» я ближе. А можно оценить, в какой мере отношения с другим человеком исчерпываются понятием «Мы» [46].

Подобные графические приемы используются в практической работе психолога и при всей своей простоте они достаточно информативны. Тем не менее при использовании проективных графических шкал остается неясным, какое содержание вкладывают субъекты отношений в понятие «психологическая близость», а также по каким критериям (параметрам) производится ее оценка.

ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ СУБЪЕКТОВ ОТНОШЕНИЙ

Человек стремится оберегать внутренний мир чувств от постороннего вмешательства.

Л. Зонди

ФЕНОМЕН ГРАНИЦЫ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Межличностные отношения предполагают определенные границы, определяющие расстояние как физическое, так и психологическое между субъектами, их автономию и независимость.

В словаре русского языка слово «*граница*» — линия раздела между территориями, рубеж; предел, допустимая норма [65, с. 132]. Граница как феномен дистанции в отношениях предполагает меру «допустимого вторжения» в психологические территории субъектов отношений. Нарушение границ, вплоть до их слияния, может восприниматься одним из партнеров как посягательство на его психологическое пространство. Слишком большие границы говорят о том, что субъекты отношений держатся на расстоянии друг от друга, на дальней дистанции. Это явление наблюдается при переживании одиночества, отчужденности и социальной изоляции.

Понятие «*граница*» широко использовалось в античной философии, в частности его можно найти в работах Платона, Аристотеля. В большинстве случаев оно употреблялось как граница тела (очертание, форма).

У Платона диалектика единого и иного заключается как в их тождестве, так и различии. Когда одно отличается от иного, это значит, что оно имеет с ним границу, которая одновременно принадлежит и ему, и иному. Следовательно, в понятии границы одно и иное совпадают, тождественны друг другу. А потому если одно отличается от иного, то это возможно только при том условии, что существует момент их тождества.

Кроме того, границы, по Платону, диалектичное и неуспокоенное поле направленного взаимодействия, встреч и соприкосновений.

Граница имеет место и в межличностных отношениях. Благодаря границам и дистанции, которую они определяют, выражается степень близости—отдаленности между субъектами отношений, а также суверенность их психологического пространства.

В немецкой классической философии, в частности для Г. Гегеля, граница — это отрицание, предел, а также то, что придает нечто определенность. Используя понятие «граница», Гегель подходит к характеристике качества, выделяя в нем два процесса: отталкивание, притяжение.

Характер отношений, как реальных, так и желаемых, отражается в феномене «граница», определяя ее. Следовательно, такие процессы, как «притяжение—отталкивание», «симпатия—антипатия» и т. п., имеющие место в отношениях, накладывают свой отпечаток на расширение или сужение границ между субъектами отношений.

Как отмечает М. М. Бахтин, можно сказать, что внутренней территории у человека нет, он целиком живет на границах. В этом его серьезность и значительность; отвлеченный от границ человек теряет почву, становится пустым, вырождается и умирает.

Граница не только переживается, раздвигается, но и стягивается, уплотняется. В этом не только гносеологический, но и психологический смысл [9].

Что касается человеческого бытия, то, конечно, оно происходит на границах. Только здесь возможна полнота жизни человека, реализация его личности. Однако с тем, что у человека отсутствует внутренняя территория, трудно согласиться. Суть в том, что такой территорией выступает внутренний, интимный мир человека, определяющий его уникальность и который может тщательно скрываться, оберегаться при помощи установления границ, дистанций в отношениях с другими людьми.

Существование и бытие «на границе» определяет, возможно, даже задает и ограничивает психологическое пространство человека. В онтологическом плане, бытие «на границе» будет определять дистанцию между людьми.

Таким образом, *«граница»* как феномен межличностных отношений представляет собой:

- различение, отторжение субъектов отношений друг от друга;
- разделение и соединение; она может быть границей двух и более людей, где они соприкасаются, взаимодействуют и «взаимопроникают» в психологические территории друг в друга.

Как отмечает А. С. Шаров в своей монографии «О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия» (2000), феномен «границы» можно рассматривать в трех аспектах: гносеологическом, онтологическом и диалектическом.

1. Гносеологический аспект базируется на принципе различения и тождества (Г. Гегель, М. Хайдеггер), с помощью которого выявляются особенности границ. Проблемой гносеологического аспекта, по мнению А. С. Шарова, является рефлексия как обращение к собственным границам.
2. Онтологический аспект представляет собой проявление и роль границ в жизни человека. Проявлением границы выступают «тотем» и «табу». Главной *функцией «границы»* является регуляторная.
3. Диалектический аспект проявляется в своего рода напряжении границы отношениями, и в частности противоречиями, складывающимися между одним и иным. Диалектика границ находит выражение в силах, которые, с одной стороны, направлены на то, чтобы человек не приближался к границам, не ступал на ее территорию (табу), а с другой — она определенным образом ориентирует на себя, все делает для того, чтобы человек овладел границей, преодолел ее.

Переводя все это на «язык психологии», и прежде всего — «психологии отношений», отметим, что онтологический аспект границ заключается в их проявлении как атрибута человеческого существования. Здесь также находит свое отражение диалектический момент — границы регламентируют бытие человека в социальном мире, задают характер отношений с другими людьми. Осознание (понимание, рефлексия) этого представляет гносеологический аспект этого феномена. А. С. Шаров (2000) в качестве *функций границ* отмечает:

- регулятивную;
- направляющую;
- энергетическую;
- рефлексивную.

Кроме функций, Шаровым выделяются также качественные и количественные аспекты границы. Так, *качественный аспект границы* характеризуется: упорядоченностью, обобщенностью, нагруженностью границы (интегративное единство в чем-то различных границ). *Количественный аспект границы* определяется:

- объемом (пространственная характеристика границы), который может охватывать всего человека, так и группу людей (организацию, коллектив и т. п.);
- устойчивостью — постоянством границы в течение длительного промежутка времени или изменчивостью, трансформацией границы;
- ритмом — изменение границ может происходить в различной последовательности и с разной быстротой изменения.

Подводя итог сказанному, отметим, что главный вопрос, на который А. С. Шаров не дает ответа, — «Граница (границы) между чем (кем)?». Утверждение о наличии качественного и количественного аспекта границ — в том виде, который дает А. С. Шаров, также является спорным. В частности, «устойчивость—неустойчивость» границ совпадает по своей смысловой характеристике с «ритмом».

Тем не менее граница как проявление характера межличностных отношений и ситуации межличностного взаимодействия может обладать и качественными, и количественными характеристиками. *Качественный аспект* определяется типом межличностных отношений, характеристикой ситуации межличностного взаимодействия, особенностями межличностной коммуникации. *Количественный аспект* предполагает выделение либо теоретическим путем, либо эмпирическим параметров границы, которые можно измерить. Здесь встает еще одна проблема — надежность измерения.

Границы «Я» можно рассматривать как линию контакта человека и среды, линию их взаимодействия. В этом отношении П. К. Анохин отмечал, что собственно «Я» не следует представлять как нечто застывшее; оно существует там и тогда, когда происходит взаимодействие на границе.

Проявление границ можно найти и в теоретических воззрениях Ж. Пиаже, в его идее «трансформации». Из нее следует, что граница между субъектом и объектом не установлена с самого начала и она не стабильна. Кроме того, сам процесс взаимодействия субъекта и объекта рассматривался Ж. Пиаже как приспособление, реализующееся посредством двух процессов: ассимиляции и аккомодации. Ассимиляция сдвигает границу в сторону объекта, тем самым делая его субъективным, и расширяет сферу, доступную субъекту. Аккомодация — принятие границ объекта в себя, усвоение их, приобретение опыта.

Таким образом, *граница* — это феномен социально-психологической дистанции, которую устанавливает человек в отношениях, она может также определяться и ситуацией межличностного взаимодействия.

Следующая идея в теории Ж. Пиаже, выделяемая Л. Ф. Обуховой в своей работе «Концепция Ж. Пиаже: за и против», — это идея конструкции. Возникновение структур есть процесс конструирования субъектом собственного внутреннего мира. Конструируя свой мир, свое психологическое пространство, предполагает определение его границ. Благодаря этому и происходит установление дистанции между своим пространством и окружающей средой, в том числе и социальной, и, в частности, в межличностных отношениях. Кроме того, конструирование или субъективное определение границ предполагает выстраивание различных дистанций, которые взаимосвязаны с характером и ситуацией межличностного взаимодействия. Это позволяет говорить о наличии воспринимаемой (реальной) и желаемой дистанции в межличностных отношениях, которые, как показывает практика, могут не совпадать друг с другом.

Становление человека возможно в различении человека и мира, т. е. происходит определение границ и соответственно установление дистанции. Культура расширяет границы, в которых существует человек; в границах культуры формируется, развивается и бытийствует человек.

Граница предполагает энергетическую заряженность неким напряжением, силами (притяжения и отталкивания). Это связано с тем, что граница, с одной стороны, предполагает отделение, уединение, отстранение от чего-то (кого-то), а с другой стороны, граница — это сила, которая удерживает, соединяет людей вместе.

Феномен границы как проявление дистанции в отношениях между людьми способствует сохранению психологических территорий субъектов. Изменение границ будет говорить об изменении ситуации межличностного взаимодействия, характера отношений в сторону их благоприятности (гармоничности) — неблагоприятности (дисгармоничности).

Система границ (мотивы, смыслы, ценности), согласно А. С. Шарову, модифицируются за счет подмены собственной рефлексивной функции психики словами, мыслями, чувствами другого. Он задает новый ракурс смыслам и ценностям, а значит, изменяет их. То, что раньше казалось несущественным и побочным, приобретает фундаментальное значение. В культуре социально-психологические (ритуалы, традиции, мифология) и психологические механизмы направлены на создание, простраивание внешних и внутренних границ человека, которые есть ценностно-смысловая матрица его бытия.

Феномен границы тесным образом связан с понятием «дистанция». Установление границ будет определять, формировать и задавать дистанцию между людьми. Однако не совсем корректно считать «модификацию границ», а применительно к нашей теме — установление дистанции за счет «подмены собственной рефлексивной функции психики». В этом плане модификация (установление и изменение) границ между субъектами отношений, а следовательно и дистанции между ними, происходит либо в силу необходимости (в зависимости от требований ситуации), либо за счет желания (чувств, симпатий—антипатий и т. п.) субъектов отношений. Также изменение границ и дистанции может происходить в силу «вторжения» одного человека в психологическое пространство другого, без его желания.

Граница предполагает «соединение» психологических территорий субъектов отношений, образуя тем самым дистанцию между ними. Поведение человека во многом определяется «конгруэнтностью—неконгруэнтностью» окружающего пространства. Благодаря дистанции человек может использовать свое персональное пространство и пространство другого человека и мира в целом.

Э. Холл предложил четыре типа дистанций, отражающих типы межличностных взаимоотношений: интимный, личностный, социальный, публичный, отличающиеся физическим расстоянием между субъектами общения. *Персональное пространство* человека определяется как небольшую защитную сферу или пузырь, который поддерживает, сохраняет и защищает человека.

Р. Соммер обозначал персональное пространство как площадь с невидимой границей, которая окружает тело человека и в которую может войти «чужой». Для того чтобы оградить, сохранить себя от «чужого», человек использует социально-психологическую дистанцию, которая может изменяться в зависимости от характера этого «чужого».

Как было показано выше, дистанция в отношениях между людьми предполагает границы, тем самым определяя суверенность личного или психологического пространства субъектов отношений. При взаимодействии людей друг с другом их психологические территории (или границы территорий) приходят в соприкосновение: они могут пересекаться, подвергаться оккупации, быть уважаемыми или насильственно ограничиваться.

Описывая субъективное бытие человека, психологи используют такие понятия, как: *внутренний мир человека* [40], *жизненный мир* [18], *фактор места и обособление личности*, *психологическое время* и *пространство*.

А. Адлер в индивидуальное жизненное пространство человека включал объективно существующую социальную среду, сознательное отношение к ее элементам и одержимое человеческого бессознательного.

Представитель средовой персонологии К. Левин определял жизненное пространство личности как систему всех реально существующих для человека фактов, причем существование заявляло о себе «демонстрируемым воздействием на индивида» [84]. Концепция жизненного пространства выражает постоянное, непрекращающееся взаимодействие внутренних и внешних сил (потребности, мотивация, настроения и условия среды, которые поддерживают либо препятствуют осуществлению целей человека в конкретной ситуации). Кроме этого, ученый выделяет понятие «пограничная зона» жизненного пространства, под которой понимается определенная часть физического и социального мира, которая влияет на жизненное пространство в данный момент времени.

Таким образом, можно сказать, что дистанция есть необходимое условие бытия человека, возникающее между жизненным (предметным, природным, социальным) и личностным пространством человека. Благодаря дистанции возможно определение границ между ними.

Е. В. Емельянова в своей работе «Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования» выделяет следующие факторы, образующие психологическую территорию:

- система представлений о себе (какой «Я», что во мне хорошо и что плохо, какими качествами «Я» обладаю, оценка своей внешности и т. д.);
- представления о своем месте в мире, социуме;
- система правил и принципов, по которым строится взаимодействие с социальной средой;
- способы и стиль взаимодействия с другими людьми;
- потребности, желания, стремления, цели и представление о способах их достижения;
- система экзистенциальных установок, касающихся смысла жизни и смысла происходящих событий, ответственности и вины, любви и одиночества, зависимости и свободы, собственной возможности (или невозможности) принимать решения и делать выбор, творчества и ограничивающих долженствований;
- представление о собственных возможностях;
- право создавать идеи и выбирать способ их реализации;
- обладание некоторой физической территорией, т. е. вещами, предметами, объектами, которые именуются словом «мой».

Психологические территории разных людей могут являться в той или иной степени устойчивым образованием и иметь более или менее жесткие границы, нарушение которых всегда вызывает негативную реакцию.

В данной книге буду использовать подход С. К. Нартовой-Бочавер, описанный в статье «Понятие „психологическое пространство личности“: обоснование и прикладное значение». В этом плане, основой психологического пространства является «переживание Я» и личная идентичность человека.

Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, *психологическое пространство* — субъективно значимый фрагмент бытия, т. е. существенный, выделяемый из всего богатства проявлений мира и определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек отождествляет себя (территория, предметы, привязанности, установки). Они становятся значимыми для субъекта,

когда приобретают личностный смысл, и поэтому границы психологического пространства охраняются физическими и психологическими средствами.

В качестве одного из таких средств и выступает социально-психологическая дистанция, которая устанавливается как в отношениях с социальным миром в целом, так и в разных типах взаимодействия между людьми.

При вторжении в психологическое пространство человека (если это вторжение принимается), дистанция может сокращаться в сторону сближения, если же вторжение носит характер оккупации, то дистанция может увеличиваться. Оккупация — нарушение границ психологической территории, но осуществляемое во всех сферах жизни человека и с гораздо большей степенью интенсивности.

Как отмечает С. К. Нартова-Бочавер, важным качеством психологического пространства является прочность его границ, дающая человеку переживание суверенности собственного «Я», чувство уверенности, безопасности мира. Психологическое пространство, которое человек ощущает как свое, позволяет ему обособиться, отграничиться от мира предметов, социальных и психологических связей, представляющих фон, среду его жизнедеятельности.

Такая суверенность и безопасность возможна только при наличии определенной дистанции в отношениях с окружающим миром, в том числе и в отношениях с людьми.

Свойствами психологического пространства являются:

1. Человек ощущает пространство как свое, присвоенное или созданное им самим и поэтому представляющее ценность.
2. Человек имеет возможность контролировать и защищать все находящееся и возникающее внутри пространства, таким образом реализуя свое чувство авторства (то, что не поддается контролю, отторгается, становится объектом вне личного пространства субъекта). Человек дистанцируется, отдаляется и в крайних формах отчуждается от окружающего природного, социального мира.
3. Психологическое пространство существует естественно и не рефлексируется без возникновения проблемных ситуаций, оно «прозрачно» и потому с трудом поддается описанию.
4. Важнейшей характеристикой пространства является сохранность его границ.

Как уже говорилось, психологическое пространство имеет свои границы, определяющие дистанцию с окружающим миром, в том числе и социальным. Изменение границ означает изменение дистанции либо в сторону близости, либо отдаленности; может происходить в форме нарушения суверенности психологического пространства субъектов отношений. Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, *суверенность психологического пространства* предполагает:

- суверенность физического тела человека констатируется в отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность — в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отправлении его физиологических потребностей;
- суверенность территории означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность — отсутствие территориальных границ;
- суверенность мира вещей подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность — непризнание его права иметь личные вещи;

- суверенность привычек — это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность — насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок;
- суверенность социальных связей выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность — контроль над социальной жизнью человека;
- суверенность ценностей подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, а депривированность — насильственное принятие неблизких ценностей.

Однако понятие «суверенность» мы считаем недостаточно подходящим для его использования в психологии, и социальной, в частности. Оно больше подходит для политических, а не психологических. Более уместным видится его замена на понятия «автономность», «независимость», т. е. на те, которые достаточно широко используются и прочно входят в понятийный аппарат психологической науки.

Дистанция выступает одним из регуляторов моделирования социального и личного пространства человека. Дистанцию образует «слияние» социально-психологических (и физических) границ субъектов отношений. Характер этого слияния будет говорить о степени автономности и независимости субъектов отношений, а также о характере самих отношений. Дистанция — это своего рода мембрана, трансформирующая «Мое» и «Твое» — в «Наше», в общее смысловое поле.

ОПРОСНИК «СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА» (С. К. НАРТОВОЙ-БОЧАВЕР)[5]

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Случалось, что я был вынужден носить одежду, которая мне не нравилась.
2. Меня в детстве стригли, не спросив на то моего желания.
3. Я всегда имел уголок для игры, который мог обустроить по собственному вкусу.
4. Решение о проведении каникул и выходных чаще принималось без меня.
5. Уже в раннем детстве я отказывался носить неудобную одежду.
6. У нас было в порядке вещей, если родители переключали телевизор на свой канал, когда я его смотрел.
7. Часто мне приходилось терпеть, когда родственники тискали и целовали меня.
8. Даже в детстве я был уверен, что без меня никто не трогает мои игрушки.
9. Я всегда имел возможность поиграть дома в одиночестве, когда мне этого хотелось.
10. В детстве бывало, что я носил одежду, в которой чувствовал себя посмешищем, и боялся, что меня будут дразнить.
11. Я обижался, когда меня в порядке наказания шлепали или давали подзатыльники.
12. Я раздражался, если во время стирки мама вытряхивала мои вещи из карманов.
13. В нашем доме запрещалось подкрепляться, «перехватывая куски» между завтраком, обедом и ужином.
14. Обычно родители не запрещали слушать музыку, которая мне нравится, даже если она их раздражала.
15. Меня никогда не заставляли есть насильно, как других детей.
16. Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках.

[5] Текст методики, процедура проведения и интерпретация опубликованы в «Психологическом журнале», 2004. № 5. С. 77–89.

17. Для меня было неприятным переживанием, когда мне стригли ногти.
18. У меня всегда было место (стол, сундучок, коробка), где я мог спрятать дорогие мне предметы.
19. Помню, что я сильно грустил оттого, что мне не разрешали ложиться спать чуть позже, чем это было принято.
20. Нередко бывало, что нужные мне вещи покупались как поощрение за хорошую учебу или поведение.
21. Случалось, что детский праздник был для меня испорчен, если я был одет не так, как хотелось.
22. Обычно меня спрашивали, что я хотел бы на завтрак, обед или ужин.
23. Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу.
24. Когда я чувствовал себя обиженным, я имел привычку запираться в ванной или туалете.
25. Я расстраивался, когда не мог доиграть из-за того, что взрослые звали меня к себе.
26. Если друзья предлагали мне переночевать у них, родители обычно не возражали.
27. Мне удавалось обычно устроить детский праздник так, как хотелось.
28. Случалось, я обижался, когда взрослые начинали серьезный разговор и выставляли меня в другую комнату.
29. Даже если подходило время ложиться спать, мне обычно разрешали досмотреть любимую передачу.
30. Мне не нравилась семейная традиция донашивать хорошие вещи, доставшиеся от других детей.
31. Мне часто хотелось поиграть с детьми, которые вместе со мной ходили в кружок, но обычно родители торопились, и это не удавалось.
32. При покупке вещей родители всегда учитывали мое мнение.
33. В детстве часто случалось, что, стесняясь попроситься в туалет, я долго терпел.
34. Я вполне ощутил, что отдать любимую игрушку — одно из самых сильных страданий маленького ребенка.
35. Взрослые почему-то считали, что могут войти в ванную или туалет, когда там ребенок, и не разрешали закрывать дверь на замок.
36. Родители старались делать со мной уроки, когда я уже справлялся сам.
37. Даже если родителям было некогда, они находили время, чтобы я поиграл с детьми, которые были мне симпатичны.
38. Родители не запрещали мне располагать в комнате ценные для меня предметы (фотографии любимых героев, плакаты), даже если они им не нравились.
39. Когда была приготовлена вкусная еда, то близкие мне взрослые считали необходимым накормить меня ею, даже преодолевая мое сопротивление.
40. Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, хотя взрослых это и обижает.
41. Мне случалось огорчаться, если родители неожиданно брали меня в гости.
42. В детстве меня нередко заставляли есть калорийную, но невкусную пищу.
43. Я переживал оттого, что взрослые ошибочно думали, будто в детстве любую вещь можно заменить другой.
44. Я предпочитал в детстве ходить в гости, а не звать гостей к себе.
45. Меня раздражало, если взрослые не информировали меня о своих планах.
46. Проблема «отцов и детей» у нас не существовала, так как родители с детства уважали мое мнение.

47. Мне не нравилось, когда взрослые в детстве любили меня пощекотать или ущипнуть.
48. Я любил в детстве, когда бывал за городом, построить себе шалаш или гнездо на дереве.
49. Родители спокойно принимали тот факт, что знают не всех моих друзей.
50. Мне не нравилось, что новых вещей не покупали, пока у нас были старые, но в хорошем состоянии.
51. Существовали телепередачи, которые я не мог смотреть без разрешения родителей.
52. Если ребенку не нравится какая-то вещь, ни к чему заставлять его пользоваться ею.
53. Как и многие другие дети, я мечтал построить домик из диванных подушек, но мне это не удавалось.
54. Если у нас с друзьями возникали общие планы, наши родители нередко старались их изменить.
55. Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе.
56. У нас было принято, чтобы родители всегда знали мой распорядок дня.
57. Я всегда был уверен, что, когда я разговариваю с кем-то по телефону, никто не прервет и не подслушает нашей беседы.
58. Родители пресекали мои попытки украсить себя так, как не было принято в их время (пирсинг, татуаж, прически).
59. Мне часто бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня.
60. Испытывая нехватку карманных денег, я не стеснялся попросить их у родителей.
61. Меня раздражало, если в моей комнате наводили порядок.
62. Во время обеда, если суп был горячим, я мог сначала съесть второе, и родители это не запрещали.
63. Если у меня в детстве появлялся новый знакомый, я должен был обязательно показать его родителям.
64. Родители всегда демонстрировали свое несогласие с моими попытками соответствовать молодежной культуре.
65. Посещая врача, я боялся не боли, а того, что чужой человек будет меня трогать.
66. Наверное, я собственник: уже в детстве я постоянно раздражался оттого, что кто-то пользовался моими вещами.
67. Мне не нравилось, что взрослые ходят через ту комнату, где я играю с друзьями.
68. Проверяя домашнее задание, родители всегда обращали внимание на порядок его выполнения: сначала основные предметы, а затем «второстепенные», и были недовольны, если он нарушался.
69. Меня раздражало, когда приходилось в детстве носить вещи старшей сестры или брата.
70. У меня было в детстве увлечение (кружок, спортивная или художественная школа), которое не реализовалось, потому что родители были против.
71. Маленьких детей везде ждут огорчения: даже надевая шапку или завязывая шарф, взрослые умудряются зацепить за ухо или вырвать волосы.
72. У меня вызывало брезгливость, если мама или бабушка настаивали, чтобы я попробовал приготовленную ими еду «поварской» ложкой, которой они пробовали ее сами.
73. Я не любил, если у нас оставались на ночь гости, и мне приходилось менять спальное место.
74. Если я не сделал домашнее задание, но успел выполнить его на перемене, родители никогда меня не ругали: «Победителя не судят».
75. Случалось, мне навязывали общение с братом или сестрой, даже когда мне этого не хотелось.

76. Мне случалось раздражать родителей, если мое мнение не совпадало с их собственным.
77. В детстве нередко вызывало огорчение, когда мне надевали одежду через голову.
78. В нашей семье считалось важным тратить деньги не только на самое необходимое, но и на то, чего очень хочется ребенку (дорогие книги и приборы — бинокль, словарь, — без которых можно было вполне обойтись).
79. Я не любил, когда во время моих занятий кто-то из близких стоял у меня за спиной и смотрел мне через плечо.
80. Даже в детстве родители не настаивали, чтобы я «пошел по их стопам».

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф. И. О. (полностью) ____________________ Дата опроса____________________
Число, месяц, год рождения______________ Образование___________________
Пол____________________________________ Должность____________________

Инструкция. Вам предлагается оценить утверждения теста, который описывает детство человека. Если содержание утверждения относится к вам, следует поставить галочку в ячейке, соответствующей «Да». Если в вашей жизни подобных ситуаций не встречалось, поставьте галочку в ячейке, соответствующей «Нет». Если вам трудно вспомнить, как было на самом деле, представьте себе наиболее вероятное положение дел. Этот тест не измеряет интеллектуальные способности, поэтому правильных или неправильных ответов не существует; каждый вариант встречается в реальной жизни. Постарайтесь не раздумывать долго, время заполнения теста — 20 минут. Спасибо!

Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет
	1			17			33			49			65	
	2			18			34			50			66	
	3			19			35			51			67	
	4			20			36			52			68	
	5			21			37			53			69	
	6			22			38			54			70	
	7			23			39			55			71	
	8			24			40			56			72	
	9			25			41			57			73	
	10			26			42			58			74	
	11			27			43			59			75	
	12			28			44			60			76	
	13			29			45			61			77	
	14			30			46			62			78	
	15			31			47			63			79	
	16			32			48			64			80	

Ключ к опроснику

Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет
	1	СВ		**17**	СФТ		**33**	СФТ	СС	**49**			**65**	СФТ
СФТ	**2**		СТ	**18**			**34**	СВ		**50**	СВ		**66**	СВ
СТ	**3**			**19**	СП		**35**	СТ		**51**	СЦ		**67**	СТ
	4	СЦ		**20**	СВ		**36**	СП	СВ	**52**			**68**	СП
СФТ	**5**			**21**	СЦ	СС	**37**			**53**	СТ		**69**	СВ
	6	СП	СФТ	**22**		СЦ	**38**			**54**	СП		**70**	СЦ
	7	СФТ		**23**	СВ		**39**	СФТ	СВ	**55**			**71**	СФТ
СВ	**8**			**24**	СТ		**40**	СТ		**56**	СП		**72**	СВ
СТ	**9**			**25**	СП		**41**	СП	СС	**57**			**73**	СТ
	10	СЦ	СС	**26**			**42**	СЦ		**58**	СЦ	СП	**74**	
	11	СФТ	СЦ	**27**			**43**	СВ		**59**	СФТ		**75**	СС
	12	СВ		**28**	СТ		**44**	СТ	СВ	**60**			**76**	СЦ
	13	СП	СП	**29**			**45**	СП		**61**	СТ		**77**	СФТ
СЦ	**14**			**30**	СВ	СЦ	**46**		СП	**62**		СВ	**78**	
СФТ	**15**			**31**	СС		**47**	СФТ		**63**	СС		**79**	СТ
	16	СВ	СЦ	**32**		СТ	**48**			**64**	СЦ	СЦ	**80**	

№	Шкалы опросника	Номера утверждений
1.	Суверенность физического тела (СФТ)	«+» 2, 5, 15, 22. «–» 7, 11, 17, 33, 39, 47, 59, 65, 71, 77
2.	Суверенность территории (СТ)	«+» 3, 9, 18, 48. «–» 24, 28, 35, 40, 44, 53, 61, 67, 73, 79
3.	Суверенность мира вещей (СВ)	«+» 8, 52, 55, 60, 78. «–» 1, 12, 16, 20, 23, 30, 34, 43, 50, 66, 69, 72
4.	Суверенность привычек (СП)	«+» 29, 62, 74. «–» 6, 13, 19, 25, 36, 41, 45, 54, 56, 68
5.	Суверенность социальных связей (СС)	«+» 26, 37, 49, 57. «–» 31, 63, 75
6.	Суверенность ценностей (СЦ)	«+» 14, 27, 32, 38, 46, 80. «–» 4, 10, 21, 42, 51, 58, 64, 70, 76
7.	Суверенность психологического пространства личности (СПП)	«+» 2, 3, 5, 8, 9, 14, 15, 18, 22, 26, 27, 29, 32, 37, 38, 46, 48, 49, 52, 55, 57, 60, 62, 74, 78, 80. «–» 1, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 53, 54, 56, 58, 59, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 79

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Суверенность физического тела (СФТ) человека констатируется в отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность — в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отправлении его физиологических потребностей.

Суверенность территории (СТ) означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность — отсутствие территориальных границ.

Суверенность мира вещей (СВ) подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность — непризнание его права иметь личные вещи.

Суверенность привычек (СП) — это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность — насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок.

Суверенность социальных связей (СС) выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность—контроль над социальной жизнью человека.

Суверенность ценностей (СЦ) подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, а депривированность — насильственное принятие неблизких ценностей.

ДИАГНОСТИКА ДОВЕРИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Ничто так не мотивирует, как способность доверять другому человеку и уважать его мир.

Г. Морозова

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ДОВЕРИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Доверие к себе и к другим людям выступает фактором сближения—отдаления субъектов отношений. Сильно выраженное, гиперболизированное доверие к себе, граничащее (а иногда и приводящее) с самоуверенностью, автономностью, независимостью, может привести к увеличению дистанции в межличностных отношениях. Недоверие к себе, сопровождающееся неуверенностью, ожиданием помощи и опеки со стороны других людей, приводит к нарастанию «сближающих» тенденций и связано с чрезмерным доверием к другим людям.

Доверие — способность человека априори наделять явления и объекты окружающего мира, а также других людей, их возможные будущие действия и собственные предполагаемые действия свойствами безопасности (надежности) и ситуативной полезности (значимости) [73].

Доверие является условием, определяющим характер взаимодействия человека с миром, предшествующее самому взаимодействию, т. е. активности.

Доверие, первоначально возникая в субъективном, внутреннем мире личности (как переживание или как особого рода отношение), может проявиться лишь посредством активности человека. В момент взаимодействия оно как бы выносится в сам акт взаимодействия и потому существует и в человеке, и между человеком и объектом взаимодействия. Акт взаимодействия служит опытной проверкой первоначально существующего доверия, и в зависимости от получаемого опыта уровень доверия постоянно корректируется человеком [73].

При анализе феномена доверия, в нем выделяют две стороны: «доверие к себе» и «доверие к миру». Доверие к миру — специфический субъектный феномен, сущность которого состоит в специфическом отношении субъекта к различным объектам или фрагментам мира, заключающемся в переживании актуальной значимости и априорной безопасности этих объектов или фрагментов мира для человека [73].

В каждом акте взаимодействия человека с миром человек одновременно обращен и в мир, и в себя, благодаря чему становится возможным одновременное доверие к себе и к миру. Но его соответствие постоянно меняется вплоть до противоречивых отношений между ними.

Доверие в общении и взаимодействии людей может реализовываться в зависимости от прошлого опыта общения каждого из взаимодействующих субъектов, а также от ситуации или цели взаимодействия. Т. П. Скрипкина отмечает следующие характеристики доверия.

1. Доверие можно репрезентировать путем совершения определенных поведенческих актов.

2. Считается, что человек может верить или не верить в истинность получаемой информации от какого-то лица, и в этом случае существуют определенные связи между содержанием получаемой информации и отношением к ее источнику. Отношение к источнику получаемой информации базируется на доверии (определенной его степени), и этим отношением во многом детерминируются как содержание доверительной информации, так и ее количественные характеристики, а также эффективность совместно выполняемой деятельности или результативность совместно решаемых задач.

3. Доверие может реализовываться путем вовлечения другого лица в собственный внутренний мир, выступая как передача или обсуждение интимной, значимой, конфиденциальной информации с другим лицом.

В первом случае речь идет не о подлинном доверии, а его демонстрации другому человеку (людям). В двух других — доверие непосредственно связано с отношениями между людьми. Так, в одном случае субъект отношений воспринимается как источник информации, а в другом — как близкое лицо, которое в зависимости от степени выраженности доверия впускается либо нет во внутренний, интимный мир.

Описанные три позиции говорят о зависимости характера отношений от уровня доверия. На этом основании делаем вывод о том, что доверительные отношения предполагают определенную степень близости между субъектами, тогда как недоверие приводит к увеличению дистанции в отношениях между людьми.

Под *доверительными отношениями* понимается внутреннее состояние готовности к проявлению доверия (преднастройку) хотя бы одного из двух взаимодействующих субъектов, внутренняя диспозиция личности на людей вообще (тогда это выглядит как доверчивость) и на определенный круг лиц в частности [73].

Количество доверия или его мера есть динамическая характеристика, определяющая качественную сторону отношений: чем выше уровень доверия, особенно взаимного, в отношениях между людьми, тем сильнее выражена связь между ними, тем ближе они друг к другу, меньше дистанция в отношениях между ними.

Доверие как относительно самостоятельное социально-психологическое явление можно рассматривать и изучать как феномен, порождаемый, проявляемый и динамично изменяемый в процессе взаимодействия людей, и как феномен внутриличностный, который, будучи порожден в межиндивидном пространстве, вновь и вновь выносится в пространство межличностных отношений, осуществляя функцию связи между людьми. В межличностных отношениях доверие формируется и существует.

В психологии принята следующая типология возможных стратегий поведения в зависимости от пропорции или уровня доверия к миру и к себе:

- равные пропорции доверия к себе и к миру, которые лежат в основе уже сложившихся известных форм поведения и обеспечивают относительно устойчивость как личности, так и деятельности;
- преобладание доверия к миру, являющееся основой адаптивных форм поведения, позволяющих человеку приспосабливаться к миру;

- преобладание доверия к себе — основа неадаптивных форм активности, связанных как с риском, так и с творческой преобразующей деятельностью.

Преобладание доверия к себе по сравнению с доверием к миру предполагает самостоятельный целетворящий характер деятельности, который может быть как конструктивным, так и негативным. Отсутствие, потеря доверия к миру всегда сопряжены с потерей доверия к себе.

Типология феноменов межличностных отношений, в которых доверие является фоновым условием (Т. П. Скрипкина, 2000)

№	S_1	S_2	Эффект порождения	Феномены межличностных отношений
1.	Доверие к себе = Доверию к другому	= Доверие к себе = доверию к другому	Диалог, смыслопорождение	Кооперация, сотрудничество, взаимовлияние
2.	Доверие к себе > Доверия к другому	= Доверие к себе > доверия к другому	Игра	Соперничество, конфронтация
3.	Доверие к себе < Доверия к другому	= Доверие к себе < доверия к другому	Потребность в самораскрытии	Риск самоутраты
4.	Доверие к себе = Доверию к другому	≥ Доверие к себе > доверия к другому	Манипулирование	Принуждение
5.	Доверие к себе = Доверию к другому	≤ Доверие к себе < доверия к другому	Авторитет	Влияние
6.	Доверие к себе > Доверия к другому	> < Доверие к себе < доверия к другому	Манипулирование	Зависимость, принуждение

Примечание: S_1 и S_2 — субъекты отношений.

Как показано в таблице, возможны шесть позиций, занимаемых людьми по отношению друг к другу и одновременно по отношению к себе.

Первая позиция — наиболее эффективная: человек относится к себе как к ценности и другому как равному себе. Такая позиция приводит к диалогу и является творчески продуктивной.

Вторая позиция — каждый из взаимодействующих партнеров доверяет себе больше, чем своему партнеру. Это означает, что каждый относится к себе как к ценности, но занижает ценность и надежность другого [73]. Результатом является соперничество, конфронтация, отсутствие доверия в отношениях.

Третья позиция — оба партнера полагаются больше на другого, чем на самого себя. В этом случае возможно перекладывание ответственности на других людей, потеря аутентичности.

Четвертая позиция предполагает, что один партнер относится к себе и другому как к ценности, а другой — как к ценности относится лишь к себе. Результатом может стать манипулирование, принуждение.

Пятая позиция — один партнер по взаимодействию в равной мере относится к себе и другому как к ценности, а для другого первый — ценность более высокого порядка, чем он сам. Ситуация, когда второй партнер доверяет первому больше, чем себе.

Шестая позиция — сочетание, когда у одного партнера доверие к себе больше, чем доверие к другому, а у другого доверия к партнеру больше, чем к себе. Результат — опасность впасть в зависимость от того, кто полагается лишь на себя, а другой позволяет использовать себя в качестве средства.

Таким образом, «в каждый момент времени человек имеет две конкурирующие позиции — социальную и личностную, которые и определяют двойственную направленность психики человека, что предполагает, с одной стороны — доверие к миру как условие взаимодействия с ним, а с другой — доверие к себе как условие активности личности» [73, с. 97].

Подводя итог сказанному, скажу, что доверие (или недоверие) является одним из факторов, детерминирующих социально-психологическую дистанцию в межличностных отношениях; соответственно, чем больше уровень межличностного доверия, тем меньше дистанция в отношениях между людьми, и наоборот.

Увеличение доверия к себе способствует увеличению дистанции между людьми, отдаленности людей друг от друга, при этом возрастает напряженность отношений, которые приобретают черты дисгармоничности. Однако увеличение дистанции между людьми не всегда сопровождается чувством одиночества, вины, обиды, злости на других людей.

Наличие удовлетворенности, радости в отношениях пропорционально снижению уровня доверия к себе, и наоборот, чем более удовлетворяющие отношения, тем больше в них доверия к другому человеку. Увеличение доверия к себе, его чрезмерное преобладание над доверием к другим в межличностных отношениях приводят к увеличению социально-психологической дистанции между людьми, что может сопровождаться тоской, печалью, унынием, разочарованием, т. е. меланхолическими чувствами в отношениях, которые приобретают черты дисгармоничности.

Увеличение доверия к другим в отношениях сопровождается такими чувствами, как единство, общность с другими людьми; дружелюбием, добросердечием, собственной достаточной значимостью, признательностью и уважением к другим людям.

Таким образом, доверие, как к себе, так и к другим людям, является одним из условий, влияющих на характер межличностных отношений и на степень близости—отдаленности между субъектами отношений. Доверие выступает одной из детерминант гармонии отношений и психологической близости между людьми. Однако недоверие (равно как и гиперболизированное доверие) приводит к дисгармонии межличностных отношений, увеличению дистанции между субъектами отношений.

Ниже представлен разработанный Т. П. Скрипкиной «Рефлексивный опросник уровня доверия к себе» [73].

РЕФЛЕКСИВНЫЙ ОПРОСНИК УРОВНЯ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ (Т. П. Скрипкиной)

Жизненные сферы	Я доверяю себе					
	Полностью	Скорее доверяю	Доверяю частично	Не доверяю	Скорее не доверяю	Полностью не доверяю
1. В профессиональной деятельности						
2. В интеллектуальной деятельности						
3. В решении бытовых проблем						
4. В умении строить взаимоотношения с близкими людьми						

Окончание таблицы

Жизненные сферы	Я доверяю себе					
	Полностью	Скорее доверяю	Доверяю частично	Не доверяю	Скорее не доверяю	Полностью не доверяю
5. В умении строить взаимоотношения с подчиненными						
6. В умении строить взаимоотношения с вышестоящими людьми						
7. В умении строить взаимоотношения в семье						
8. В умении строить взаимоотношения с детьми						
9. В умении строить взаимоотношения с родителями						
10. В умении нравиться представителям противоположного пола						
11. В умении интересно проводить досуг						

МЕТОДИКА «ШКАЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО (СОЦИАЛЬНОГО) ДОВЕРИЯ» ДЖ. Б. РОТТЕРА (адаптированная С. Г. Достоваловым)[6]

Инструкция. Пожалуйста, проиндексируйте степень вашего согласия или несогласия по каждому утверждению, используя следующую шкалу:

1 — абсолютно согласен;
2 — согласен;
3 — затрудняюсь ответить;
4 — не согласен;
5 — абсолютно не согласен.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. В обществе возрастает лицемерие.
2. В общении с незнакомыми людьми лучше быть осторожным до тех пор, пока они не докажут, что им можно доверять.
3. Будущее нашей страны останется мрачным до тех пор, пока в политику не будут привлечены лучшие люди.
4. Страх, презрение общества или наказание предохраняют большинство людей от нарушения закона лучше, чем их собственная совесть.
5. Выполнение письменного экзамена без присутствия преподавателя приведет к возрастанию списывания.

[6] Текст методики, процедура проведения и интерпретация взяты из книги «Доверие в социально-психологическом взаимодействии» [27].

6. Обещаниям родителей обычно можно верить.
7. Организация Объединенных Наций никогда не будет являться эффективной силой для поддержания мира на планете.
8. Судебная система — это место, где к каждому проявляется беспристрастное отношение.
9. Большинство людей ужаснулись бы, если бы узнали, как искажаются новости, которые публика слышит и видит.
10. Самое надежное — это верить, что вопреки тому, что говорят люди, они, прежде всего, заинтересованы в собственном благе.
11. Даже имея информацию из газет, радио и телевидения, все равно очень трудно получить объективное представление о событиях в обществе.
12. Будущее кажется многообещающим.
13. Если бы мы на самом деле знали о том, что происходит в международной политике, то общество имело бы причины быть более испуганным, чем оно является сейчас.
14. Большинство избранных официальных лиц искренни в своих предвыборных обещаниях.
15. Результаты многих главных национальных спортивных состязаний тем или иным образом предопределены заранее.
16. Большинству экспертов можно сказать в глаза правду о пределах их знаний.
17. Большинству родителей можно верить в то, что они выполнят свои угрозы наказаний.
18. Можно считать, что большинство людей сделают то, что говорят.
19. В наше конкурентное время каждый должен быть начеку, иначе кто-нибудь может использовать его в своих целях.
20. Большинство идеалистов искренни и часто используют на практике то, что исповедуют.
21. Большинство продавцов честны в описании продаваемого товара.
22. Большинство учащихся в школе не будут списывать, даже если будут уверены в безнаказанности.
23. Большинство специалистов по ремонту не будут завышать цену на услуги, обнаружив вашу некомпетентность.
24. Большая доля обращений в страховые компании по поводу выплаты страховки по несчастным случаям является ложной.
25. Большинство людей честно отвечают на опросы общественного мнения.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Результат, получаемый индивидом в процессе суммирования баллов, показывает уровень доверия: чем больше набранное количество баллов, тем большую степень социального доверия проявляет индивид. Подсчет баллов производится как прямым способом: суммируются числовые оценки, поставленные испытуемым по отношению к утверждениям № 6, 8, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25; так и инверсированным: числовые оценки, поставленные испытуемым по отношению к утверждениям № 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 19, 24 заменяются по следующему принципу: 1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1 (первая цифра — балл, поставленный испытуемым).

Далее подсчитывается сумма баллов по прямой шкале и по инверсированной, и полученные результаты складываются. Окончательный итог показывает уровень социального доверия испытуемого. Согласно методике, полученные результаты варьируются в границах от 25 (абсолютное недоверие) до 125 баллов (абсолютное доверие). Среднее значение составляет 75 баллов.

ДИАГНОСТИКА МАНИПУЛЯЦИИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

С некоторыми людьми мы строим отношения на правде, с другими — на лжи, и эти последние не менее прочные.

А. Камю

МАНИПУЛЯЦИЯ, МАКИАВЕЛЛИЗМ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Манипуляция получает достаточно широкое распространение в современной жизни. Она затрагивает различные стороны существования человека, в том числе находит свое проявление и в отношениях с другими людьми.

Манипуляция — это процесс, посредством которого манипулятор получает больше определенного вида вознаграждений, чем он бы получил без манипуляции, а кто-то получает меньше, по крайней мере в пределах актуальной ситуации.

Наибольший интерес представляет изучение тенденции манипулировать другими с точки зрения *макиавеллистичности личности* или уровня выраженности *макиавеллизма*.

Измерение уровня макиавеллистичности личности позволяет определить степень готовности одного человека использовать другого в своих целях, готового по своим личностным характеристикам подчиниться. Макиавеллизм следует рассматривать как количественную характеристику. Каждый человек способен к манипулятивному поведению, но некоторые к нему более склонны и способны, чем другие.

Принятие макиавеллевских установок означает, что людьми можно и следует манипулировать.

Р. Кристи выстраивает такую последовательность: «людьми можно манипулировать — существует желание это делать — тренируется навык — возникает удовлетворение — развиваются способности» [42]. Как указывает Е. Л. Доценко, глубокая смысловая фиксация такого типа отношений с другими людьми способна при последующей актуализации стать мощным эмоциональным обоснованием стремления помыкать другими людьми и прибирать их к рукам.

Макиавеллизм (макиавеллистичность) — свойство личности, включающее в себя цинизм, отчужденность, эмоциональную холодность, пренебрежение конвенциональной моралью, допускающее использование других в своих целях. При таком виде манипуляции эксплуатация другого актуализирует его потребность в сотрудничестве, желании иметь хорошие отношения и хорошо выглядеть в глазах окружающих [42, с. 10].

Как указывает Д. Б. Катунин (2006), *макиавеллевская манипуляция* занимает промежуточную позицию между императивным и манипулятивным воздействием, имея общие характеристики как с одним, так и с другим. Ниже представлен макиавеллизм в ряду других стратегий социального поведения, описаны основные характеристики и отличительные признаки стратегий.

1. *Подавляюще-императивная*. Принуждение, агрессия, ориентация и опора на статус, силу и власть. Ритуальность. Готовность к насилию и подавлению. Конфронтация. Критичность.
2. *Императивно-отчужденная.* Доминантность, прагматизм, рациональность, решительность. Инициативность, настойчивость. Самопродвижение, стремление к лидерству. Независимость, недружелюбность.
3. *Цинично-отчужденная.* Цинизм. Нарциссизм. Скептицизм, прагматизм, рациональность. Пренебрежение социальной желательностью. Нонконформизм. Обособленность, чувство превосходства. Эгоцентризм.
4. *Отчужденно-корыстная.* Недоверие. Социальная компетентность. Конъюнктурное поведение (обаяние, лесть, уверенность, приспособление, присоединение). Использование чужих слабостей в своих интересах. Извлечение личной выгоды из взаимодействия. Гедонизм. Коварство.
5. *Скрытно-корыстная.* Скрытное стремление, побуждение повлиять с целью изменить внутренние структуры другого (мотивы, цели, ценности, убеждения, психические состояния, настроение и пр.).
6. *Манипулятивно-зависимая.* Нацеленность на отношения, интерес к другому. Стремление устанавливать отношения, понравиться. Желание повлиять на другого. Понимание другого.
7. *Эмпатийно-зависимая.* Стремление к сотрудничеству. Доверчивость, правдивость, искренность. Учет интересов и переживаний другого. Сострадательность, эмпатия. Покорность, желание получить одобрение.

Подводя итог сказанному, отметим, что первая стратегия относится к императивному воздействию, третья — к макиавеллизму, пятая — к манипуляции и седьмая — к антимакиавеллизму. Вторая стратегия занимает промежуточное положение между императивным воздействием и макиавеллизмом, четвертая — между макиавеллизмом и манипуляцией и шестая — между манипуляцией и антимакиавеллизмом.

Как отмечает Д. Б. Катунин (2006), манипуляция и макиавеллизм — понятия, перекрывающие друг друга, но не тождественные. Макиавеллевская манипуляция никогда не имеет целью воздействовать на кого-то, чтобы что-то или как-то его изменить. Ее основная цель — получить то, что нужно. В этом случае другой человек выступает либо средством для достижения, либо преградой. Чем больше выражена степень макиавеллизма личности, тем меньше ее интересуют люди сами по себе, несмотря на то что она может казаться обаятельной и весьма заинтересованной в своих собеседниках. Выраженные макиавеллисты (Маки) часто кажутся спокойными, уверенными, нацеленными на результат совместных действий и часто вызывают симпатию у окружающих.

Ниже представлена «Мак-шкала», предназначенная для определения уровня макиавеллистической установки личности, реализующейся в отношениях с другими людьми.

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ МАКИАВЕЛЛИЗМА ЛИЧНОСТИ (МАК-ШКАЛА)[7]

Инструкция. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки отвечают вашим установкам относительно себя и других людей. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя пятибалльную шкалу:

[7] Методика разработана Р. Кристи и Ф. Гейс (Christie and Geis, 1970). Текст методики, процедура проведения и интерпретация данных взяты из книги Е. П. Ильина «Психология индивидуальных различий» [38].

1 — совершенно не согласен;
2 — не согласен;
3 — трудно сказать;
4 — согласен;
5 — совершенно согласен.

№	Пункты шкалы	Балл
1.	Никогда не говори кому-либо, почему ты делаешь что-то, если тебе это не приносит выгоды	
2.	Большинство людей — хорошие и добрые	
3.	Наилучший способ ладить с другими людьми — это говорить им только приятные вещи	
4.	Ты должен делать что-либо лишь в том случае, если совершенно уверен, что это правильно	
5.	Самое лучшее — это верить, что любой человек будет жульничать, если только представится подходящий случай	
6.	Нужно всегда быть честным, несмотря ни на что	
7.	Иногда можно и вред другому причинить, чтобы получить то, что хочется	
8.	Большинство людей не будут работать прилежно, если их не заставлять	
9.	Лучше быть обыкновенным, рядовым человеком и честным, чем известным и нечестным	
10.	Лучше честно сказать человеку, почему тебе нужно, чтобы он помог тебе, чем изобретать какую-нибудь небылицу и обманным путем побудить его помогать тебе	
11.	Преуспевающие люди в основном честные и хорошие	
12.	Тот, кто верит всем, подвергает себя большой опасности	
13.	Преступник такой же человек, как и все мы, только он оказался настолько глуп, что попался	
14.	Большинство людей правдивы	
15.	Быть добрым, хорошим с важными для тебя людьми, даже когда ты не любишь их, — это умно	
16.	Можно быть хорошим человеком всегда и во всем	
17.	Большинство людей не поддаются обману (их нелегко обмануть)	
18.	Иногда надо немножко жульничать, обманывать, чтобы получить то, что хочешь	
19.	Лгать, обманывать всегда нехорошо	
20.	Потеря денег — это гораздо большая неприятность, чем потеря друга	

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ МАК-ШКАЛЫ

Обработка заключается в суммировании написанных обследуемым баллов во всех пунктах, входящих в соответствующую шкалу.

ПМ (показатель макевиализма): 1, (2), 3, (4), 5, (6), 7, 8, (9), (10), (11), 12, 13, (14), 15, (16), (17), 18, (19), 20.

Номера пунктов, взятые в скобки, имеют инвертированную пятибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемыми, а разница, которая получается после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из шести.

То есть необходимо использовать формулу: $S = 6 - M$, где M — балл, написанный испытуемым, S — балл, который войдет в общую сумму баллов для данной шкалы.

Низкий уровень макиавеллизма (до 50 баллов и ниже) предполагает: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи. Сострадательность, доброту, сердечность. Эмпатию, сочувствие, уступчивость, понимание. Ощущение радости от процесса (творчества). Потребность в помощи, доверии, признании со стороны окружающих, стремление к тесному сотрудничеству, дружелюбное отношение к окружающим. Правдивость, доверчивость, искренность, добросовестность.

Высокий уровень макиавеллизма (от 50 баллов и выше) предполагает: стремление говорить правду, критичность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели. Доминантность, качества лидера, агрессивность, напористость, личностная сила, любовь к соревнованию. Пренебрежение социальным одобрением, тенденция иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, нацеленность на результат, прагматичность. Уверенность, чувство собственного превосходства, независимость, стремление к соперничеству. Саморефлексия, наличие внутренних конфликтов, общий негативный эмоциональный фон. Тщеславие, любовь к лести, честолюбие, умение приспосабливаться в любой ситуации.

Люди с высокими значениями по данной шкале (Высокие Маки — термин, предложенный Р. Кристи) — первые там, к чему все стремятся, конкурируя, используя других как средство выиграть так, что другие благодарят их за эту возможность. Люди с высокими баллами по данной шкале значительно более успешны при ведении переговоров, использовании манипулятивных тактик и получении вознаграждения, чем имеющие средние и тем более низкие баллы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании книги самым сложным является поставить точку. В этом отношении хочется привести слова С. В. Петрушина о том, что любой акт творчества как маленькая жизнь и его окончание — маленькая смерть для творца.

Данная работа является попыткой отобразить результаты работы автора в области проведения психологических исследований, посвященных проблеме межличностных отношений.

При написании книги я придерживался убеждения о том, что психология в любых ее приложениях — и практических, и теоретических — может развиваться только на основе количественных исследований, связывающих теорию и практику с фактами.

На основании диагностики межличностных отношений, а также связанных с ними феноменов можно делать заключение, которое направлено на разработку программы дальнейшей работы — терапии, психологического сопровождения и т. п., в соответствии с полученными данными. Полученные эмпирические данные говорят не только об актуальном состоянии межличностных отношений, но и позволяют делать выводы, касающиеся прогноза их развития. Благодаря этому можно принимать меры по развитию и гармонизации межличностных отношений, повышая тем самым уровень благополучия и качество жизни субъектов отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова Г. С.* Общая психология: Учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект, 2002. 496 с.

2. *Ананьев В. А.* Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. 1999. № 7–8. С. 27–37.

3. *Андреева Г. М.* Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2002. 364 с.

4. *Андриенко Е. В.* Социальная психология. М.: Академия, 2004. 264 с.

5. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология. М.: ЮНИТИ, 1999. 551 с.

6. *Атватер И., Даффи К. Г.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учебное пособие. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 535 с.

7. *Бассин Ф. В.* О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. № 2. С. 118–125.

8. *Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н.* Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. № 3. С. 78–86.

9. *Бахтин М. М.* Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979.

10. *Бердяев Н. А.* Дух и реальность. М.: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 679 с.

11. *Бердяев Н. А.* О назначении человека. М.: Республика, 1993. 430 с.

12. *Бердяев Н. А.* Опыт парадоксальной этики. М.: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 701 с.

13. *Бердяев Н. А.* Философия свободного духа. М.: Республика, 1994. 480 с.

14. *Бердяев Н. А.* Царство Духа и царство Кесаря. М.: Республика, 1995. 370 с.

15. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 544 с.

16. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.

17. *Василюк Ф. Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–37.

18. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.

19. *Вербицкая С. Л.* Социально-психологические факторы переживания одиночества. Дис. ... канд. психол. наук (19.00.05). СПб., 2002.

20. *Воронина А. В.* Оценка психологического благополучия школьников // Ежегодник российского психологического общества. СПб., 2003. Т. 2. С. 198–203.

21. *Гозман Я. Л.* Психология эмоциональных отношений. М., 1987. 187 с.

22. *Горянина В. А.* Психологические предпосылки непродуктивного стиля межличностного взаимодействия // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 73–83.

23. *Грановская Р. М., Никольская И. М.* Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1998. 331 с.

24. *Гришина Н. В.* Психология конфликта. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

25. *Джемс У.* Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.

26. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 950 с.

27. Доверие в социально-психологическом взаимодействии: Коллективная монография / Под ред. проф. Т. П. Скрипкиной. Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2006. 200 с.

28. *Долгинова О. Б.* Одиночество и отчужденность в подростковом возрасте. Дис. … канд. психол. наук (19.00.07). СПб., 2002.

29. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо, 1997. 344 с.

30. *Духновский С. В.* Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. 124 с.

31. *Духновский С. В.* Переживание дисгармонии межличностных отношений: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. 174 с.

32. *Духновский С. В.* Субъективная оценка межличностных отношений: Руководство по применению. СПб.: Речь, 2006. 54 с.

33. *Духновский С. В.* Шкала субъективного переживания одиночества: Руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2008. 17 с.

34. *Духновский С. В.* Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 180 с.

35. *Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Отношение современных российских предпринимателей к морально-этическим нормам делового поведения // Социально-психологические исследования руководства и предпринимательства. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 89–109.

36. *Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы. М., 2000. 231 с.

37. *Змановская Е. В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.

38. *Ильин Е. П.* Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.

39. *Ильин И. А.* Религиозный смысл философии. М.: АСТ, 2003. 694 с.

40. *Калмыкова О. И.* Психологическая дистанция как показатель успешности педагогического взаимодействия в системе «учитель-подросток». Дис. … канд. психол. наук (19.00.07). Ставрополь, 2001.

41. *Карцева Т. Б.* Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. 1988. № 5. С. 121–128.

42. *Катунин Д. Б.* Половозрастные и гендерные особенности тенденции к манипулятивному поведению. Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2006. 28 с.

43. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.

44. Кодекс Бусидо. Хагакурэ. Сокрытое в листве. М.: Эксмо, 2005. 435 с.

45. *Коломинский Я. Л.* Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учебное пособие. Мн.: ТетраСистемс, 2000. 432 с.

46. *Кроник А. А., Кроник Е. А.* В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. М.: Мысль, 1989. 204 с.

47. *Кроник А. А., Кроник Е. А.* Психология человеческих отношений. Дубна: Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 1998. 224 с.

48. *Кузьмина Е. И.* Психология свободы. СПб.: Питер, 2007. 336 с.

49. *Куликов Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

50. *Куликов Л. В.* Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб., 2003.

51. *Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М.* Межличностное общение: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001. 544 с.

52. *Купрейченко А. Б.* Восприятие психологической дистанции различными социальными группами. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы

III Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 года: В 8 т. Т. 4. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. С. 565–567.

53. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. 624 с.

54. *Лабунская В. А.* Экспрессия человека. Ростов-на-Дону, 1999. 203 с.

55. *Леви В. Л.* Одинокий друг одиноких. М.: Торобоан, 2006. 356 с.

56. *Левченко Е. В.* История и теория психологии отношений. СПб.: Алетейя, 2003. 312 с.

57. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984. 444 с.

58. *Лотман Ю. М.* Семиосфера. СПб.: Искусство-СПб, 2004. 704 с.

59. *Менделевич В. Д.* Психология девиантного поведения: Учебное пособие. М.: МЕДпресс, 2001. 432 с.

60. *Мясищев В. Н.* Психология отношений // Под ред. А. А. Бодалева. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2003. 400 с.

61. *Нартова-Бочавер С. К.* «Coping — Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.

62. *Никольская И. М., Грановская Р. М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507 с.

63. Новейший философский словарь. Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2001. 1280 с.

64. *Обозов Н. Н.* Межличностные отношения. Изд-во ЛГУ. Л., 1979. 151 с.

65. *Ожегов С. И.* Словарь русского языка. Около 57 000 слов / Под ред. д-ра филол. наук проф. Н. Ю. Шведовой. М.: Сов. Энциклопедия, 1972. 846 с.

66. *Петровский А. В.* Вопросы истории и теории психологии: Избранные труды. М.: Педагогика, 1984. 272 с.

67. *Погольша В. М.* Социально-психологический потенциал личного влияния. Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

68. *Романова Е. С.* Графические методы в практической психологии. СПб.: Речь, 2002. 416 с.

69. *Рукавишников А. А.* Опросник межличностных отношений. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1992. 47 с.

70. *Сарджвеладзе Н. И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989.

71. *Середа Е. И.* Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. СПб.: Речь, 2006. 224 с.

72. *Сирота Н. А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте / Дис. ... д-ра мед. наук. Бишкек; СПб.: ПНИ, 1994.

73. *Скрипкина Т. П.* Доверие в социально-психологическом взаимодействии. Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 1997. 356 с.

74. *Скрипкина Т. П.* Психология доверия (теоретико-эмпирический анализ). Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 1997. 250 с.

75. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Развитие психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. М.: Школьная Пресса, 2000. 416 с.

76. Словарь русского языка: В 4 т. / РАН Ин-т лингвистических исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. Т. 1. А—Й. М.: Рус. яз., Полиграфресурсы, 1999. 702 с.

77. *Собчик Л. Н.* Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2003. 624 с.

78. *Соколова М. В.* Шкала субъективного благополучия. Второе издание. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 14 с.

79. *Столин В. В.* Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.

80. *Тихонов Г. М.* Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты. Автореф. дис. ... д-ра философ. наук. Нижний Новгород, 2006. 47 с.

81. *Фомин Н. А.* Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 383 с.

82. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-пресс, 1993. 140 с.

83. *Хасан Б. И.* Конструктивная психология конфликта. СПб.: Питер, 2003. 250 с.

84. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.

85. *Шакуров Р. Х.* Эмоции. Личность. Деятельность (механизмы психодинамики). Казань: Центр инновационных технологий. 2001. 180 с.

86. *Шамионов Р. М.* Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Сарат. гос. ун-та, 2004. 180 с.

87. *Шибутани Т.* Социальная психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 544 с.

88. *Шихирев П. Н.* Современная социальная психология. М.: ИП РАН; КСП+; Академический Проект, 1999. 448 с.

89. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

90. *Ясперс К.* Общая психопатология / Пер. с нем. М.: Практика, 1997. 1056 с.

91. *D'Zurilla T. J., Nezu A.* Social problem solving in adults // P. C. Kendal (ed.). Advances in cognitive — behavioral research and therapy. N. Y.: Academic Press 1982. V. 1. P. 201–274.

92. *Lazarus R. S.* From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks // Annu. Rev. Psychol. Vol. 44. Palo Alto (Calif.), 1993. P. 1–21.

93. *Lazarus R. S., Folkman S.* Coping Adaptions // W. D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. N. Y.: Guilford, 1984. P. 282–325.

94. *Murphu L. B., Moriarty A.* Vulnerability, Coping and Growth. New Haven: Yale University Press, 1976. 223 p.

95. *Pearlin L. I., Schoolter C.* The structure of coping // J. of Health and Social Behavior. 1978. V. 19. P. 2–21.

96. *Terry Deborah J.* Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior // Pers. and Individ. Diff. 1991, V. 12. № 10. P. 1031–1047.

97. *Vitaliano P. P., et al.* Coping profiles Associated with Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems // Health Psychol. 1990. V. 9 (3). P. 348–376.

98. *Weber H.* Belastungsverarbeiting // Z. fur Klinische Psycologie. 1992. B. 21. H. 1. S. 17–27.

99. *Welwood J.* Intimate relationship as path // J. Transpers. Psychol. 1990. № 1. P. 51–58.

Сергей Витальевич Духновский

Диагностика межличностных отношений.
Психологический практикум

Главный редактор *И. Авидон*
Зав. редакцией *О. Гончукова*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *А. Каретин*
Корректор *А. Борисенкова*
Ответственный секретарь *М. Фомичева*
Генеральный директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 76.57.2009 г.
Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 9.
Тираж 4000 экз. Заказ №
ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство „Речь"»
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63
sales@rech.spb.ru

Интернет-магазин: www.rech.spb.ru
Представительство в Москве:
тел.: (495) 502-67-07, rech@online.ru

За пределами России вы можете заказать наши книги
в интернет-магазине www.internatura.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография „Наука"»,
199034, Санкт-Петербург, В. О., 9-я линия, д. 12